
جنة النيل
سبتمبر ١٩٥١

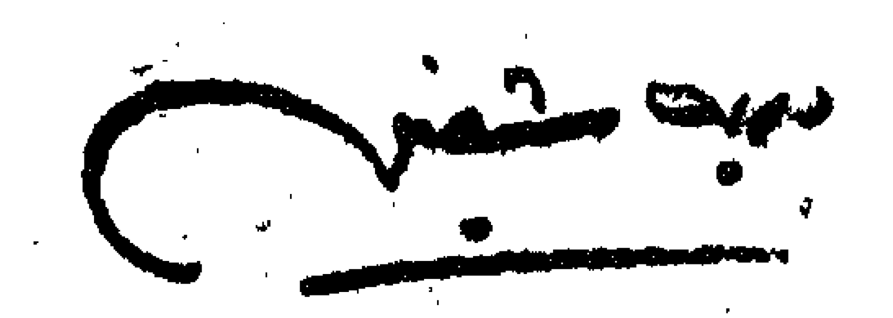
امتحان الصحافة

فرغت مصر منذ أيام من هذا الامتحان العسير الذى وضع للصحافة والصحفيين وكانت قضية الرأى فى خطر شديد وفجأة شعر المسئولون انها قضية الوطن لا قضية مؤيدين أو معارضين وتلقى الشعب النبأل فتكسرت النصال على النصال وجازت الصحافة امتحانها بنجاح غير قليل ...

وقد قيل ان البعض يتحفز لتقييد الصحافة على أن يضع القيد بليل بعيدا عن عيون الساهرين من أعضاء المجلسين النيابيين ونسى هذا البعض ان الوطن نفسه ساهر على قضاياه وفى مقدمتها قضايا الرأى التى اذا ضغطت فيها الحرية عاش كالسائمة وفقد وجوده فى الداخل والخارج معا وما نظن هذا الشعور المتدفق الذى طغى على كل قيد يمكن حصره أو حظره وأن شعبا يقرأ ملايينه الصحف لا يمكن أن يحرم من هذه الصحف فان الصحيفة كاللقمة ننتظرها اذا أقبل الصبح أو أدبر النهار وهى غذاء الروح وما عاشت روح من غير غذاء .

نحن نكتب هذا والمعركة تبدو منتهية وقد يكون هذا صحيحا وقد لا يكون فان الهمس يجرى على الالسنة بأن تفسيرا « للنظام الاجتماعى » وحمايته لا بد أن يتم طال الزمن أو قصر ونحن نحذر من تفسير قول لا تفسير له فان النظام الاجتماعى لا بد أن يتطور وقد حدثنا وزير الداخلية فى حى شبرا منذ شهرين بأنه اشتراكى فى وزارة اشتراكية وهذا قول يندرج تحت « النظام الاجتماعى » ولو نادى بهذا الرأى وزير منذ خمسين عاما لاخذوه من الدار الى النار وقس على هذا المثال ألف مثال .

ان من يخشى الحرية ليس حرا وان الحرية من طبعها الانطلاق ، اذا جعلنا لها حدودا أو وضعنا لها قيودا انطلقت رغم أنف القيود والحدود وانطلاقها يومئذ خطير فدعوا للصحافة حريتها حتى يتنفس الناس فهى صمام الامان اذا أردتم الامان ولكم فى قانون العقوبات غنية عن هذا كله وليحذر كل من يبيت لحرية الرأى بليل فان ليله سيطول ...



مفارقات؟!..

للدكتور ابراهيم عبده

نادت صاحبتنا بأعلى صوتها « يا توتو » ... وانتظرت أن يقبل علينا ابنها الصغير المدلل فى بنطلونه القصير يتدلى على جبهته شعره الجميل ، غير أن دهشتى بلغت مداها حين أقبل الرجل – واسمه توفيق – وقد تجاوز الخمسين من عمره ، وتوتو هو اسم الدلع ينادى به عليه لا فى حجرة النوم ، بل أمام الخدم وفى حضرة الضيوف ، ومن بينهم أنا الضيف حديث العهد بأصحاب البيت ، وأقسم أن « توتو » هذا يتضاءل أمام ضخامة جسمه عابرو المانش وحملة الاثقال ؟!!

وفى هذا الوقت الذى يرحب به الرجال بأسماء الميوعة والدلع ، ويقبلون على الدخول فى هذه القمصان الملونة ذات الصور الغريبة من عصافير وببغاوات ، وهو تأنق لا يليق بأسنانهم ولا بمراكزهم ، فى هذا الوقت يحمل بعض الكتاب على أناقة المرأة ، وظهورها رقيقة رشيقة ، معنية بحاجبيها وأهدابها ، ويستوى فى هذه الحملة الرجعيون والتقدميون وينسون أولئك أشباه الرجال فى طباعهم وحياتهم وسلوكهم ومظهرهم ..

والحق انى لا أفهم كيف ننسى أشباه الرجال ونحمل على نسائنا كلما تزين، وتلك وظيفة المرأة اذا فرغت من شئون البيت والعيال ، وما أظن فى أمريكا أو فى روسيا يتخبط الناس هذا التخبط ويكرهون للمرأة زينتها ، ولكننا نقعد الى مكتبنا ونمسك القلم ونطلقه يسجل ما يشاء ، دون مراعاة للظروف ودون نظر دقيق الى طبائع الاشياء

* * *

ومن المفارقات التى تثير الضحك والاسى معا قرار لوزارة الشئون القروية والبلدية قرأته فى جريدة الزمان ، وهو خاص بتغيير اسم درب عجور وحارة عجور وشارع عجور ، باسم حارة ودرب وشارع الشيخ الصايم وبحثت عن هذا الشيخ السعيد الذى يطلق اسمه على الدروب والشوارع ، فلم أعلم من تاريخه شيئا مع أنى أستاذ للتاريخ ، وعجبت لامة تسمى باسم «الشيخ الصايم» ثلاث جهات فى مدينة واحدة وتبخل على عميد الطب على ابراهيم باشا بشارع كبير تطلق عليه اسمه المدوى ، كأنه فى تاريخ مصر غير جدير بمكانة « الشيخ الصايم » غفر الله له ما تقدم من ذنب وما تأخر .

وقد روعنى ما ذكرته الصحف عن سفيه استأجر لكلبته حجرة فى أرقى فنادق الاسكندرية تكلفه فى الليلة عدة جنيهات ، وهذا السفيه حر فى ماله يتصرف به حيث يشاء ، اذا نظر يمينه وشماله فلم يجد بائسا ولا محتاجا ، أما فى الاسكندرية ، تسعى الصغيرات منذ الفجر يجمعن أعقاب السجائر أو يمددن يد السؤال فى سبيل لقمة تسد الرمق ، أما والحفاة العراة يملأون الارصفة ويهزون بآلامهم مشاعر كل مواطن كريم ، أما وذلك واقع فى حياتنا الاجتماعية ، فان هذا السفيه يجب أن يعاقب ، ولو بليلة على رصيف ولو ساعة يجوع فيها فيسأل الناس! ولو سعيا وراء أعقاب السجاير أثناء نهار من شهور الصيف أو الشتاء حتى يحس أن اخوانه أحق بالعطف من كلبته المدللة ، وان كنا لا نكره راحة البال حتى للكلاب ، وانما يعز علينا أن نقرأ هذا ونكره أن يقال ان فى مصر قوما يدفعون عامة الناس الى الضيق، وما يعقب الضيق من بلاء ..

* * *

ما أكثر المفارقات فى حياتنا ، فها نحن أولاء قد رأينا العتل الغبى ضخم الجثة تافه العقل ينادى كأنه طفل فى حجر أمه ، وعشنا حتى تأكد لنا أن « الشيخ الصائم » أفادنا الله بفضله وعلمه وصومه قد بلغ مراتب القديسين وأزرى بسيد الاطباء وطبيب العلماء .. وعرفت مصر مكانتها الانسانية فكان فيها الكلاب ينامون ويستيقظون فى حجرة تكلف الليلة فيها جنيهات ؟ !

الأيدى الرحيمة

افتتحت جمعية المرأة الجديدة مدرسة بمصر القديمة ستتولى اعداد مربيات وممرضات هذا الى جانب تربية الاطفال والمدرسة تنقسم الى ثلاثة أقسام قسم للتمريض ومدة الدراسة فيه ثلاث سنوات بعد الابتدائية ، وقسم تربية الاطفال ولا يلتحق به الا كل حاملة للابتدائية أيضا . أما قسم المربيات فلا يشترط فيه سوى معرفة القراءة والكتابة .

وفكرة هذه المدرسة فكرة عبقرية ونظامها يسير وفق أحدث النظم العالمية فقد استحضرت لها مدرسات من الخارج . وحين تخرج المدرسة أول دفعة لها سيشعر الجميع بقيمتها .

والفكرة التى ترمى اليها المدرسة هى العمل على احلال المربيات المصريات الوطنيات محل المربيات الاجنبيات .

فاذا كان هذا هو هدف جمعية المرأة الجديدة فجدير بفتياتنا اللائى يشعرن بحبهن للوطن أن يتقدمن لكى تؤهلهن تلك المدرسة لخدمة المجتمع .

ونحن نهنىء جمعية المرأة الجديدة بهذا المجهود الجبار ونتمنى لها النجاح فى مشروعها الجليل الذى سيكون له أحسن الاثر .

ب . ن .

مع العاملات في المصانع

ان بنت النيل صحيفة المواطنات في كل مهنة ، وسوف تتسقط حياتهن سعيا وراء اصلاحها ان كانت في حاجة الى اصلاح ، وتداوي متاعبهن ، وتعالج مشاكلهن ، وستذهب بنت النيل في كل شهر الى الحقل والمصنع لتدرس وتبحث وتعرض للجمهور والمسئولين مشاكل المصرية في كل ميدان ٠

هـذا هو الذي دفع الدكتورة درية شفيق الى زيارة المصانع التى تعتمد فى عملها على الفتيات ٠٠ وهناك فى مصنع (الجوت) في شبرا وجدت اجابات مختلفة لاسئلتها : لقد وقفت الفتاة بجانب الرجل تنافسه في العمل وتدفع هذه المنافسة من عرقها وصحتها ولولا أن صاحب العمل يهتم كثيرا بصحة هؤلاء الفتيات لما بقين لحظة واحدة فى العمل ٠

سألت الدكتورة درية بعضهن عن أسعد لحظة فى يومهن ؟

فأجابتها احداهن بدون تردد :

ـ انها اللحظة التى أشعر فيها أن انتاجى يزيد عن انتاج زميلى فى العمل ٠!

وقالت ثانية :

ان أسعد لحظة عندها هى اللحظة التى تعود فيها الى بيتها لتعطى أمها الاجر الذى تناولته لقاء عملها حتى تستطيع الانفاق على أخواتها

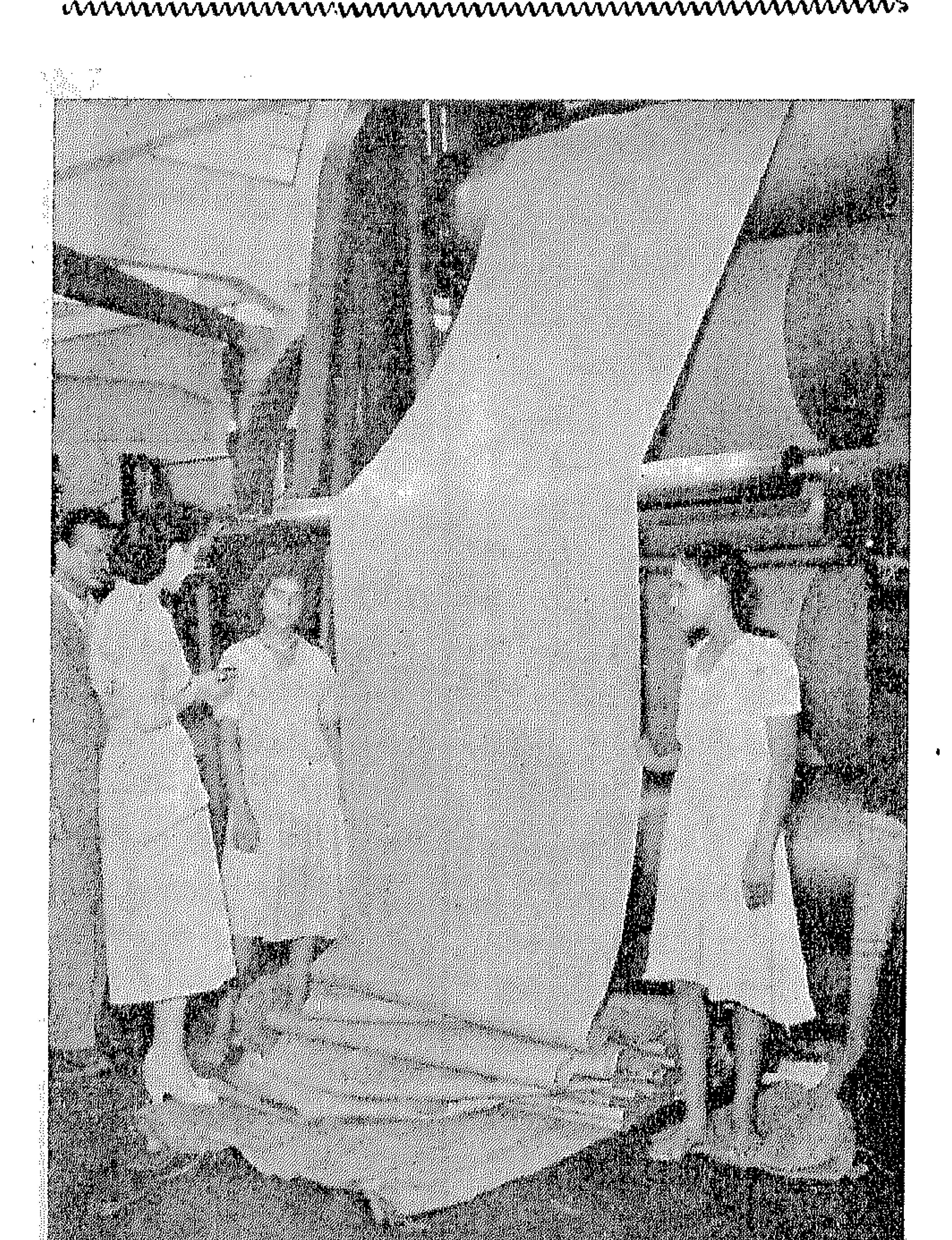
وقالت ثالثة وهى لم تتعد سن الخامسة عشرة أن اللحظة السعيدة عندها هى اللحظة التى تستطيع فيها أن توفر شيئا من أجرها ٠٠ للزمن كما تقول

لله دركن أيها الفتيات اللائى تشعرن بالسعادة لانكن تشاركن الرجل فى اعالة الاسرة ٠

أهؤلاء الفتيات مدفوعات فى عملهن خشية الفقر أم أنها غريزة الكفاح قد تأصلت فى بنت النيل ؟

على أى حال سواء كان الدافع هذا أو ذاك فان الدكتورة درية شفيق تدعو المسئولين أن يؤمنوا هؤلاء جميعا على مستقبلهن ويخطفوهن من الجهل ويدفعوا عنهن غوائل الفقر ، ويزيلوا منهن أسباب المرض

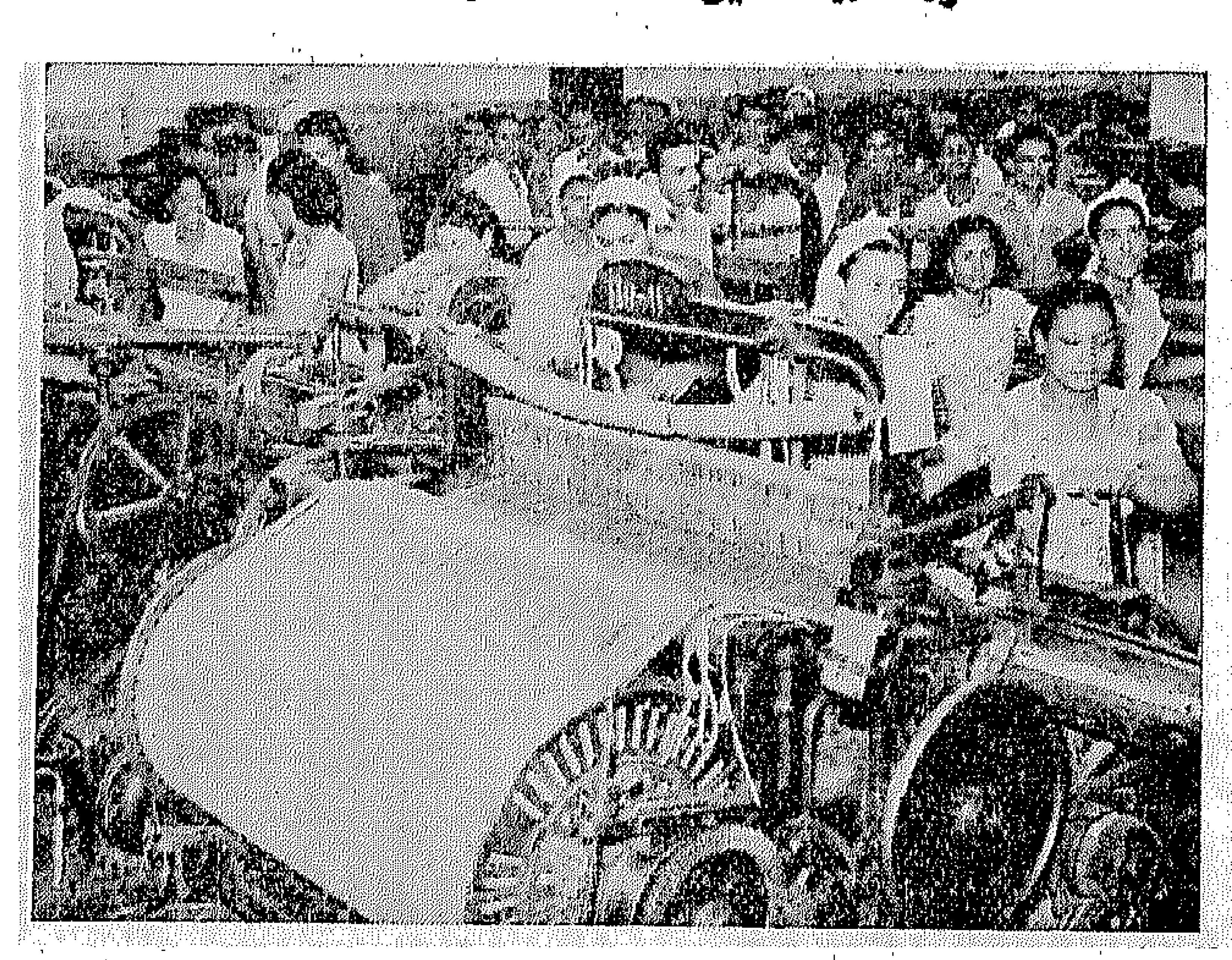
وبعد ٠٠ فبنت النيل صحيفة المصرية ، ونصيرة العاملة والفلاحة ، وخادمة المرأة سكنت الريف أو نزلت الى المصنع ، أو قعدت في البيت ، أو ذهبت الى الوظيفة هذه المجلة لن تألو جهدا فى كشف ما غمض من حياة جميع الطبقات ، ولفت نظر المسئولين الى حاجات المصرية فى أى عمل ، وستقف الى جانب الطبقات جميعا تسعى لخيرها ٠



الدكتورة درية شفيق تحادث احدى العاملات



الدكتورة درية شفيق تسأل احدى العاملات فى مصنع الجوت عن دقائق عملها



بنات النيل يساهمن فى اقامة دعائم النهضة فى البلاد . الدكتورة درية شفيق تدعو المسئولين الى ان يؤمنوا مستقبلهن

سيدة



حرم صلاح الدين

◆ قابلتها مرة فى اجتماع عائلى مع زوجها صلاح الدين ، وكنا ستة نتناول الغداء ، قلت فى نفسى بعد دقائق لو حققت أهداف النساء لكانت وزيرة بين الوزراء

◆ فكرت فى وظيفتها هذه لا لجاه أو مال ، وانما لانها كانت تحدثنا وكل جملة لها ميزان ، وكل سيدة نالت منها كلمة ثناء ، وما أقل ما يثنى النساء على النساء ، وتلك ميزة فيمن تعرف قدرها بين الجنسين على السواء

◆ قالت زوجى حين انفض السامر ، لا تدهشوا فهكذا بدأت حياتها فى بيت أصيل فى حى الحلمية الاصيل ، وكانت هناك مدرسة وكانت هى « ألفتها » لا فى العلم وحده بل فى الادب وحسن التدبير

◆ هى أم تنشىء أولادها مواطنين صالحين ، وتقص عليهم من حكايات الوطن ما يجعل له منهم أبناء بررة مخلصين

◆ انك تجدها الى جانب زوجها فى كل مراحل حياته نعم العون ونعم الزوج .

شباب حائر

من السهل جدا أن تحصل فى مصر على أى شىء ، الا شيئا واحدا فقط .. الزوجة يا صاح ..

ان مشكلة المشاكل ، وعقدة العقد هى أن تصادف (بنت الحلال) . و (بنت الحلال) هذه مسكينة دائما ، لا بخت لها غالبا . هى لا تزور ولا تزار . وأسرتها المحافظة جدا ، قد عودتها الانزواء .

فأنى لك اذن يا صاح ، أن تصادف بنت الحلال ؟!

أنا شخصيا على (وش جواز) منذ عشر سنوات . والان أشعر أننى (برت) فى سوق الزواج !

والذنب ليس ذنبى ، وانما ذنب التقاليد والمجتمع (الخيبان) .

مثلى ألوف من الشبان يريدون الزواج .

ومثلنا ألوف من الشابات يردن الزواج .

كيف نتلاقى ، وكيف نتخاطب ، هذا هو السؤال ؟

يقولون (الخاطبة) هى وسيلة هذا اللقاء ، ويقولون (باب اعلانات الزواج) فى الصحف والمجلات ، ويقولون أن أنشئوا (مكاتب للزواج) الخ ..

كل هذا جميل ، وانما لا يخرج كله فى مضمونه وغرضه ، ووسيلته عن (الخاطبة) التى تتفنن فى (توقيع) البلهاء .

شىء واحد ياصاح ، يجب أن نفكر فيه لننقذ الالوف من الشابات والشبان من محنة الزواج .

هذا الشىء الذى يجب أن نفكر فيه .. هو أن نغير من تقاليد المجتمع الذى نعيش فيه .

وتغيير هذه التقاليد قد يكون شيئا .. من الصعب التفكير فيه . ولكن .. من السهل أن يكون لنا نصيب فى تطور هذه التقاليد .

شيئا من الشجاعة ... وشيئا من الحكمة .

شجاعة الشباب ... وحكمة الشيوخ

على الشباب وحده أن يتقدم .. أن يتتبع ويعرف المنزل ..

على الشاب وحده أن يختار لنفسه ، وأن يبحث بنفسه وأن يكشف كل شىء بنفسه وحينئذ يتقدم أيضا بنفسه ..

حينئذ ، يجب أن يكون جريئا .. صريحا .. لا عيب فى قلة موارده ، أو صغر مركزه . وانما العيب فى ضعف شخصيته ، وضآلة جوليته .

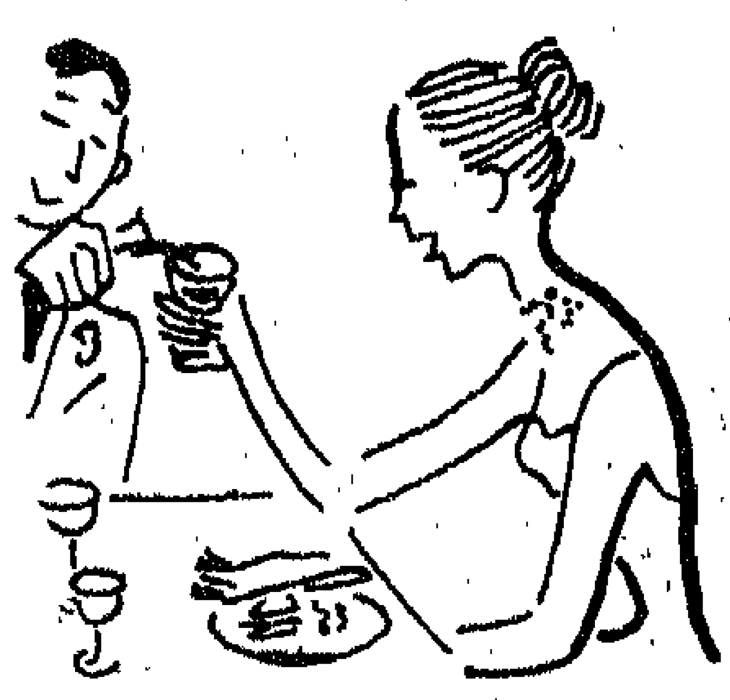
وعلى الشابة المثقفة ، حين يطرق بابها شاب ، أن تدقق وأن تستكشف ، وأن توازن

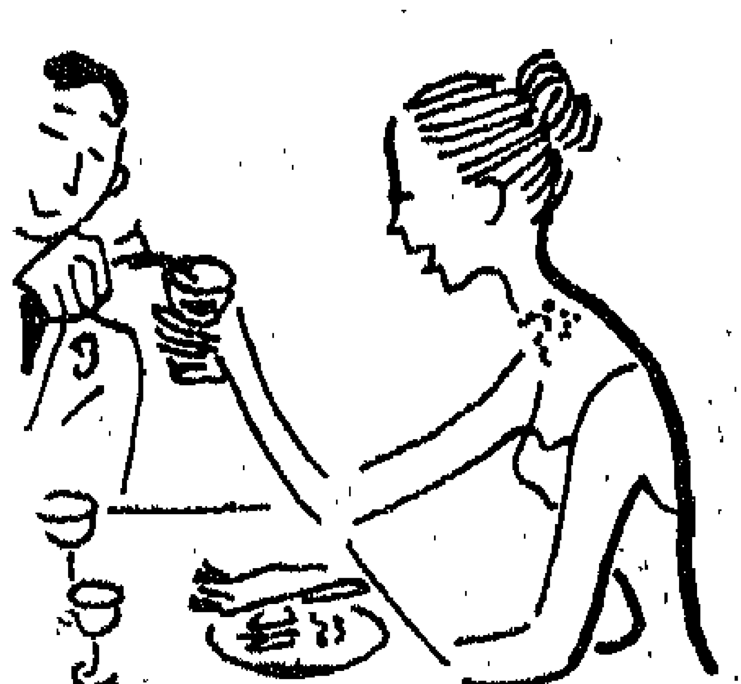
محمد عبد الرحمن

البقية على صفحة ٩

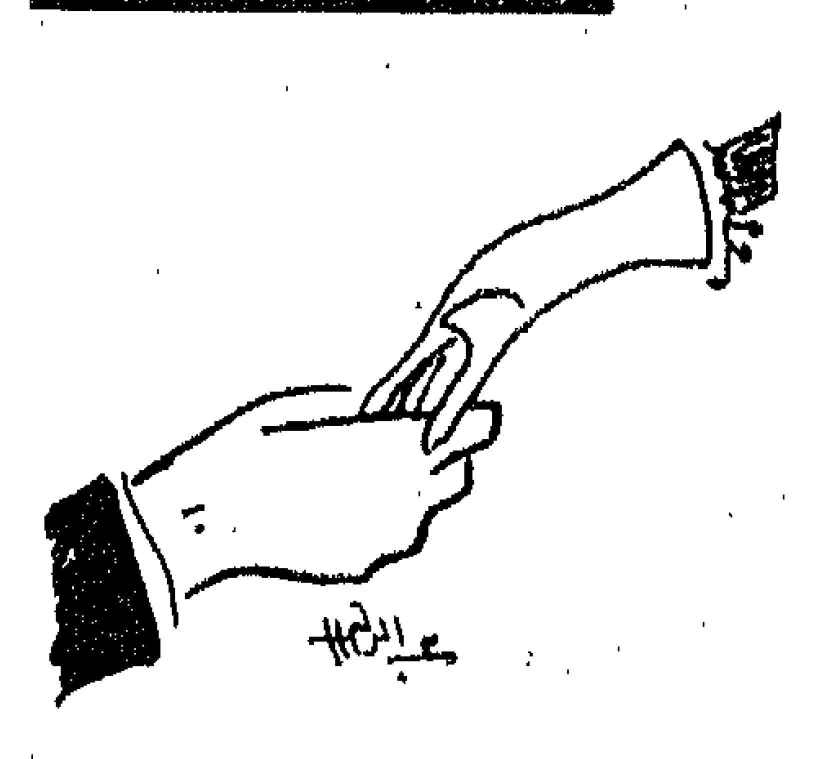
قواعد تسمح لك

بأن تتناولى الخرشوف بيدك





بأن تطلبى ماء من جارك على المائدة



بأن تصافحى الرجل بالقفاز

أذكرت الوطن

كان نابليون صادقا حين قال : « المرأة التى تهز المهد بيمناها .. تهز العالم بيسراها » !!

والذين يسيرون عبر التاريخ الطويل ، ويبصرون مشاهد المعركة الكبرى التى خاضتها البشرية من أجل حريتها ومجدها ــ يبهرهم الدور الخالد الباسل الذى لعبته المرأة غير هيابة ولا وجلة ..

ولقد دهشت حقا ، وأنا أطالع تاريخ الثورة الفرنسية حين رأيت نساء باريس هن اللائى يقدن أول مظاهرة حاسمة فى ذلك اليوم المعروف ب (يوم الخبز) .. وأربى فى دهشتى أن هذه المشاركة بين المرأة والرجل لم تكن مقصورة على نساء الصفوف الخلفية من الشعب .. بل رأيت سيدة كانت أيامئذ عميدة الارستقراطية الناعمة .. والسيدة الاولى فى صالونات باريس .. رأيت هذه السيدة ــ مدام دولان ــ تسخر أرستقراطيتها لاغراض الثورة .. وتضع جاهها ، ومالها ، وجمالها فى خدمة الشعب الذى انبعث من مرقده .. وانطلق من أكفانه .. !

واذا كانت (ستالنجراد) الروسية ستظل عنوانا للفدائية المستبسلة ، والوطنية المغامرة المتبتلة . فان فضل ذلك يرجع الى المرأة قبل أن ينمى الى الرجل .. فحين بلغت المعركة ذروتها المجنونة لم تكن تدور بين الجيشين المتحاربين فى الشوارع والميادين . بل دلفت الى البيوت حيث دارت فى غرف النوم .. وغرف المائدة .. وغرف المطبخ .. بين الغزاة الذين يحملون المدافع ، والقنابل ، وبين النساء المسلحات بالمسدسات وسكاكين المطبخ .. !!

ولقد روت شركات الانباء يومئذ نبأ احداهن .. سقطت فى المعركة بعد طول بلاء وهى تصيح :

« لا بأس أن أذهب .. أما روسيا فيجب أن تبقى» !

ومالنا نذهب بعيدا .. وعلى بعد خطوات زمنية تقف تلك الفتاة المصرية الشجاعة فى شرفة (الكونتننتال) تخطب ثوار سنة ١٩١٩ فتصرخ فيهم : أقسم بمصر أننى لن أتزوج .. وبعد لحظة صمت تساءل الثوار فيها ما للثورة وزواجها ..؟ هبت من جديد صارخة تقول : حتى لا أنجب أطفالا لا يعيشون فى ظل الاستعمار المجرم المرذول..!

ويمتزج نساء « الاشراف » بنساء الشعب فى مظاهرة عارمة تتحدى فيها الصدور الناعمة رصاص الاعداء .. ثم يقمن بحركة مقاطعة للبضائع الانجليزية تفلس بسببها بعض كبريات الشركات ..!

وبعد فها هو ذا الزمن قد استدار .. ومصر تتهيأ لنيل حريتها من غاصبيها ، فلتتسأل كل مصرية نفسها هذه الاسئلة ، ولتفكر فى الجواب .

ــ هل أنا مصرية أعيش فى آلام مصر وآمالها ..؟

ــ ما الواجب الذى أصنعه مفردة .. والواجب الذى أتعاون مع الجماعة فى أدائه ..؟

وأرجو حين نلتقى ــ ان شاء الله ــ فى العدد القادم أن أقدم نموذجا للاجوبة التى تنتظرها مصر من كل مواطنة لها قلب .. ولديها ضمير

خالد محمد خالد
من العلماء

رجل

محمد صلاح الدين

- نشأ فى مدينة بنها وأتم دراسته فى القاهرة وباريس
- كان من زعماء الشبان فى ثورة ١٩١٩ وله فى ذلك تاريخ وأى تاريخ
- تقلد عدة مناصب وكان أثيرا لدى قلب سعد زغلول ، وموضع احترام جميع الزعماء معارضين ومؤيدين
- فنان لا شك فى فنه ، وأديب مطبوع يحنو على كل أديب، أسعد الاوقات عنده حديث فى رواية أو قراءة فى الادب الحديث
- لا تستطيع حين تلقاه أن تشعر أنك مع وزير لانه أكبر من وزير ، كرامته كل رأس ماله ،
- كريم لا ترى يمناه يسراه ، ويقول أصدقاؤه ان ذاكرته هنا ضعيفة فهو لا يريد أن يتذكر معروفا أسداه لانسان ، وما أكثر ما أسر الناس بالمعروف
- انه لى ــ بالذات ــ مثل طيب ، فأنا أحب الرجال الاحرار الكرماء وخاصة اذا كانوا من الادباء الفنانين ، ونشأوا فى مدينتنا بنها ، مدينة العلم والفن والتاريخ .

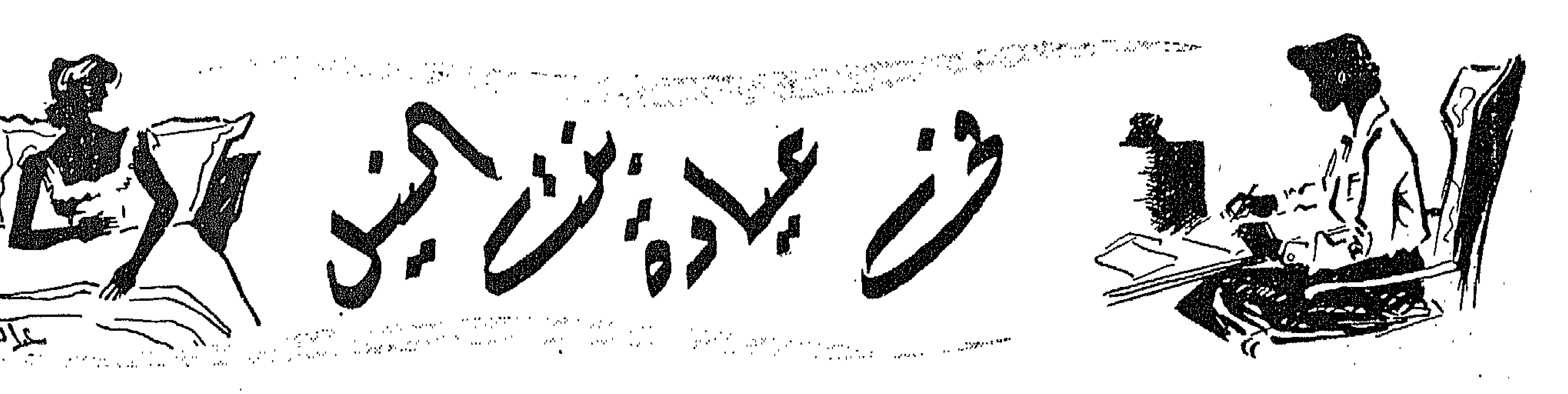
ديكيت


من آن تتحدثى الى جارك على المائدة دون غيره

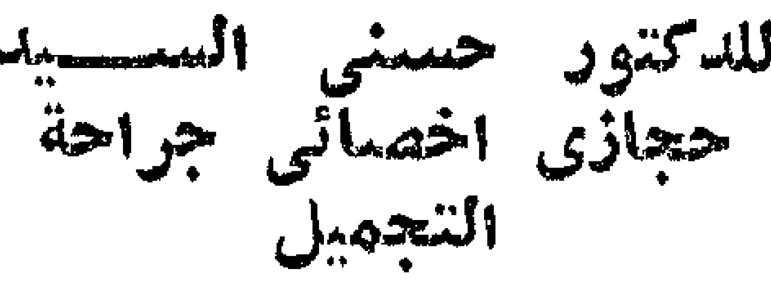
تمنعك


من رفض الجلوس مكان رجل تنازل لك عنه

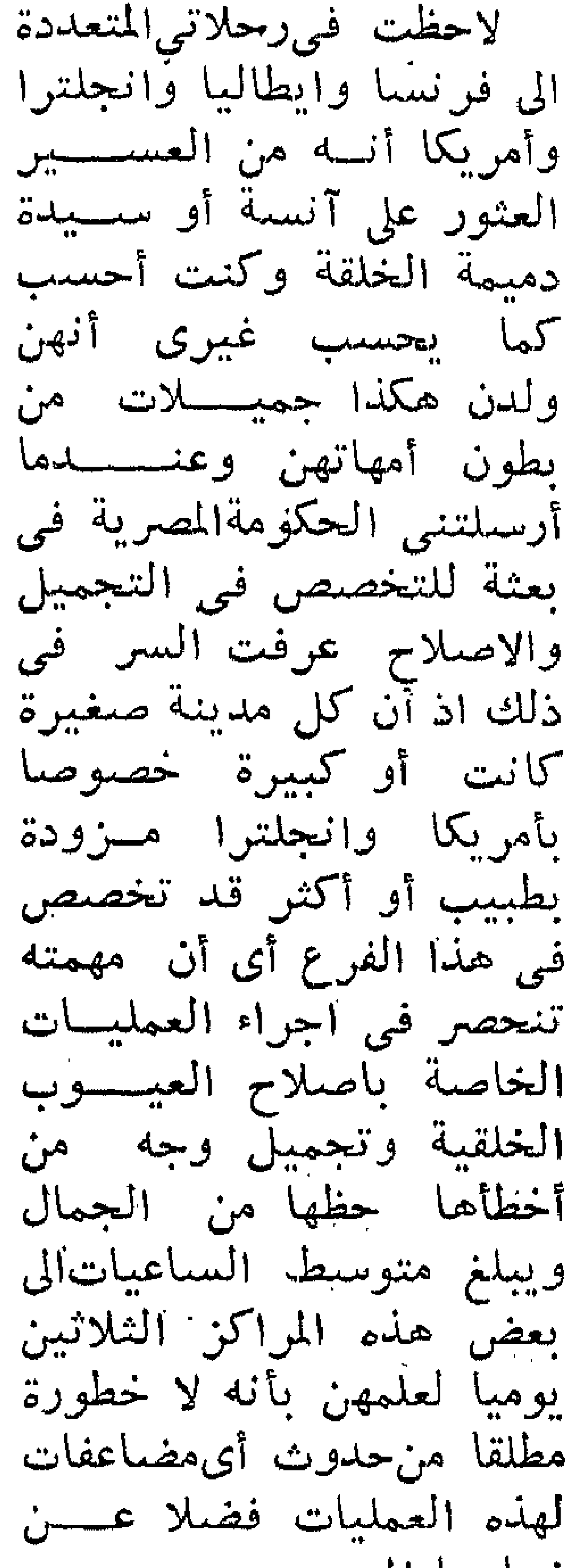
من آن تدخنى وانت فى الطريق



اطمئني فالجمال بين يديك



للدكتور حسني السيد حجازي اخصائي جراحة التجميل



لاحظت في رحلاتي المتعددة الى فرنسا وايطاليا وانجلترا وأمريكا أنه من العسير العثور على آنسة أو سيدة دميمة الخلقة وكنت أحسب كما يحسب غيرى أنهن ولدن هكذا جميلات من بطون أمهاتهن وعندما أرسلتني الحكومة المصرية فى بعثة للتخصص فى التجميل والاصلاح عرفت السر فى ذلك اذ أن كل مدينة صغيرة كانت أو كبيرة خصوصا بأمريكا وانجلترا مزودة بطبيب أو أكثر قد تخصص فى هذا الفرع أى أن مهمته تنحصر فى اجراء العمليات الخاصة باصلاح العيوب الخلقية وتجميل وجه من أخطأها حظها من الجمال ويبلغ متوسط الساعيات الى بعض هذه المراكز الثلاثين يوميا لعلمهن بأنه لا خطورة مطلقا من حدوث أى مضاعفات لهذه العمليات فضلا عن نجاحها المحتم ٠

وانى أرى أنه قد آن الاوان لتأخذ المصرية التى أفقدتها الطبيعة جمالها أو التى تشوهت خلقتها أو أى جزء من أجزاء جسمها نتيجة تشوه ولدت به أو اكتسبته بعد اجراء جراحة ما أو بعد حرق أو حادثة من الحوادث أو مرض من الامراض ٠٠٠

أقول قد آن الاوان أن تأخذ المصرية نصيبها من الطب الحديث فتعود بفضل عمليات التجميل والاصلاح كزميلتها الغربية جميلة الوجه رشيقة الجسم متناسقة الاعضاء

وهذا هو السر أيضا فى احتفاظ نساء هوليود بمستوى جمالهن فلا تفقد الواحدة منهن سهما واحدا من أسهم جمالها مهما تقدم سنها ٠



الانف قبل عملية الجراحة

الانف بعد العملية



الوقاية من متاعب الحمل

للدكتور
محمد شوقي عبد المنعم

لقد ثبت أن خير طريق لانجاب نسل سليم — هو البدء بعلاج الاطفال وهم في بطون أمهاتهن — بل بعلاج الامهات طول مدة الحمل — بل قبل الحمل والزواج أصلا فاذا ما وجد فى أحد الزوجين أو كليهما مرض وراثي أو معد حالت السلطات المختصة دون تمام هذا الزواج حتى زوال أسباب المنع ٠

فاذا ما رغبت فى انجاب الاطفال بعد زواجك فعليك أن تعرضى نفسك على الاطباء المختصين قبل أن تقدمى على هذه المحاولة — فبالفحص الشامل الدقيق وعلى هدى ارشاداتهم يمكنك السير بصحتك وبحملك الى النهاية السعيدة المرجوة ٠

أما وقد وضعت نفسك بين يدى طبيبك للفحص فلا تبخلى عليه بذكر جميع ما حاق بك من أمراض يسألك عنها بالرغم من تفاهتها أو غرابتها فى نظرك ، فمنها قد يستنتج وجود أمراض أو استعداد لحدوث أمراض ومتاعب من السهل عليه أن ينجيك منها — فلا تخجلى من ذكر أى شيء يختص بحياتك العادية أو اضطرابات العادة الشهرية — أو الحياة الجنسية فان كان ذلك غريبا عليك فهو ليس بغريب بل دائم الحدوث للطبيب كل يوم ٠

ولا يمنعك كبر سنك عن الحمل ولا تصدقى أن أخطارا كثيرة تنتاب كبيرات السن، فسهولة الولادة وصعوبتها ليست موقوفة على كبر السن بقدر توقفها على صحة الام والجنين ٠

فاذا ما شعرت بأعراض الحمل فعلا ولم يكن لك حظ عرض نفسك على طبيب نسائى قبل ذلك — فلا تتوانى فى ذلك حال شعورك بالحمل — ولا تتساءلى عن فائدة هذا الكشف ما دمت فى « أكمل صحة » ولا تشعرين بأى مرض — ولا تنتظرى حتى يدفعك المرض دفعا لاستشارة الطبيب فان الكثير من

الامراض قد تحدث ـ ولا تجعلك تشعرين بأعراض ظاهرة أو خطرة بدون أن تشعرى بأى مرض أو عرض سابق ٠

وقد يجد طبيبك ضعفا ـ أو مرضا فى قلبك غير ظاهر لك وبالرغم من ذلك فلا تتخوفى أكثر من اللازم فانه مع العلاجات الحديثة قد يمكنك المرور من أزمة الحمل أو الولادة بدون تعرض لخطر أكثر مما لو كنت سليمة طبيعية فقد قدر بعض المختصين باحصاء متوسط عمر مرضى القلب العوانس بدون زواج أو ولادات بسبع وأربعين سنة بينما هو فى مجموعة من السيدات اللائى وضعن خمس مرات أو أكثر ـ وعندهن نفس هذه الامراض القلبية ٤٢ سنة ـ ولا تخشى انتقال أمراض القلب اليك من والديك أو منك الى أولادك بالوراثة ٠

وقد وفق الاطباء فى علاج الحوامل من الزهرى وبذلك يمتنع انتقاله الى الجنين لو بدأ العلاج بعد تحليل الدم قبل الحمل أو فى أوائله ـ وبذا يمتنع أكبر سبب فى وفاة الاجنة ـ أو ولادتها مشوهة أو حامله عدوى الزهرى وراثية ٠

وكذلك يمكن الطبيب السير بالحامل المصابة بالبول السكرى فى طريق الامان هى والكثير من أطفالها لو اكتشف المرض وبذا تقضى على خطورة محققة لهؤلاء الامهات ولاطفالهن ٠

أما عن أمراض الكلى المزمنة فهى خطر على الجنين ، مثل الزهرى ، وعلى الام مثل أمراض القلب ، ولذا فان الطبيب اذا ما اكتشفها يمانع فى الحمل ، الا بعد الكثير من العلاج والجهد المضنى ، وبالمثل يقال عن المريضات بالسل الرئوى ، الامتناع عن الزواج حتى انقضاء عدة سنوات يتأكد فيها الشفاء التام من المرض ، وأما ان كن متزوجات فعلا ، فعليهن الامتناع عن الحمل ، وان كن حوامل تضاعف العناية

شباب حائر

بقية المنشور على صفحة ٦

على الشابة المثقفة حينئذ، أن تقرر بنفسها ، وأن تتفاوض مع المتقدم لها بنفسها ٠ يجب عليها أن تذلل له كل شىء ٠٠

يجب عليها الا تحشر فى موضوع زواجها أكثر من والديها ، أما الاعمام والاخوال ، وأزواج الاخوات الخ ٠٠ فلا شأن لها بهم ٠

كثيرا ما خابت زيجات لتدخل الاقارب والقريبات ٠

ليس الزواج صفقة عامة٠ بل هو صفقة شخصية بحتة لا تهم الا الطرفين المتعاقدين

واذن فعلى الطرفين المتعاقدين ، التفاهم على اتمام الصفقة ، وحدهما ، وأن يذللا كل العقبات الشكلية التى تصر التقاليد السخيفة على اتمامها ٠

ان الشبكة ، والمهر ، والهدايا ، والجهاز كلها تفاهات كبرى ٠

وانما التفاهم ، وتماثل الشخصية ، والتكافؤ العقلى ، والتقارب القلبى ، هى جميعا الوقود الذى يجعل النار فى مدفئة البيت لا تخبو أبدا ٠

محمد عبد الرحمن

عرفت سر الحياة

في هذا الباب يا سيدتي نقدم لك نساء عرفناهن بكفاحهن المجيد في سبيل خدمة بلادهن والارتفاع بها الى أقصى درجات الكمال ..
هؤلاء يا سيدتي لابد أن في حياتهن سرا جديرا بنا ان نعرفه ونحن نبدأ بأن نقدم اليوم لك تلك الصورة



لا بد من تزيين المنزل

الام مدرسة اذا أعددتها

كان ذلك يوم قضية ١٠ ابريل .. تلك القضية التى تراجعت فيها النيابة لاول مرة وفوضت الامر للمحكمة .. أقصد بها القضية التى وجهت فيها للدكتورة درية شفيق تهمة التظاهر .. فى هذا اليوم بالذات قابلت الاستاذة مفيدة عبد الرحمن احدى المدافعات فى القضية، لقد كانت تبتسم ساعتها فقلت لها :

ــ طبعا تبتسمين بعد أن انتصرت عليهم

ــ من هم ؟!

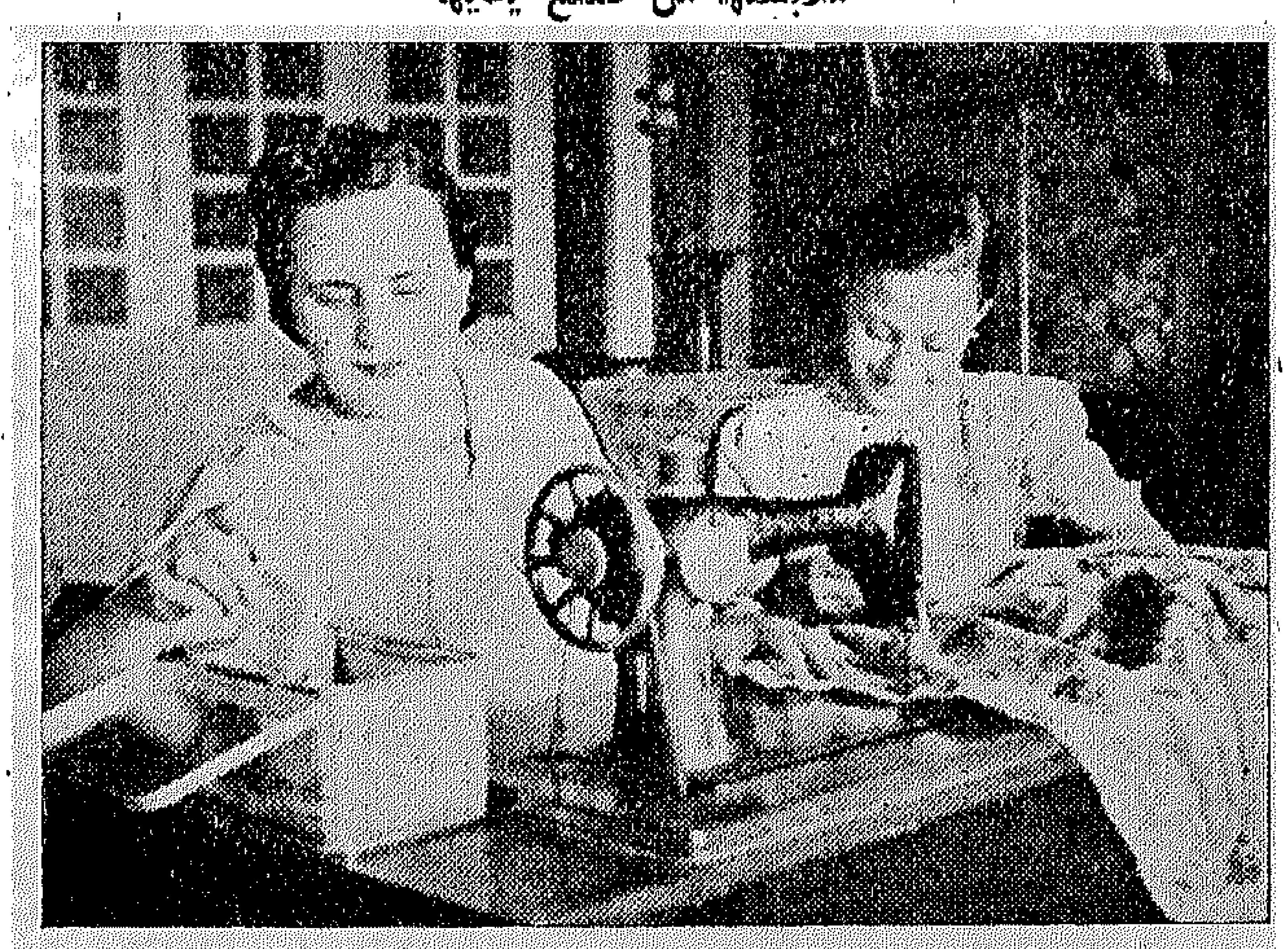
ــ أقصد الرجال طبعا

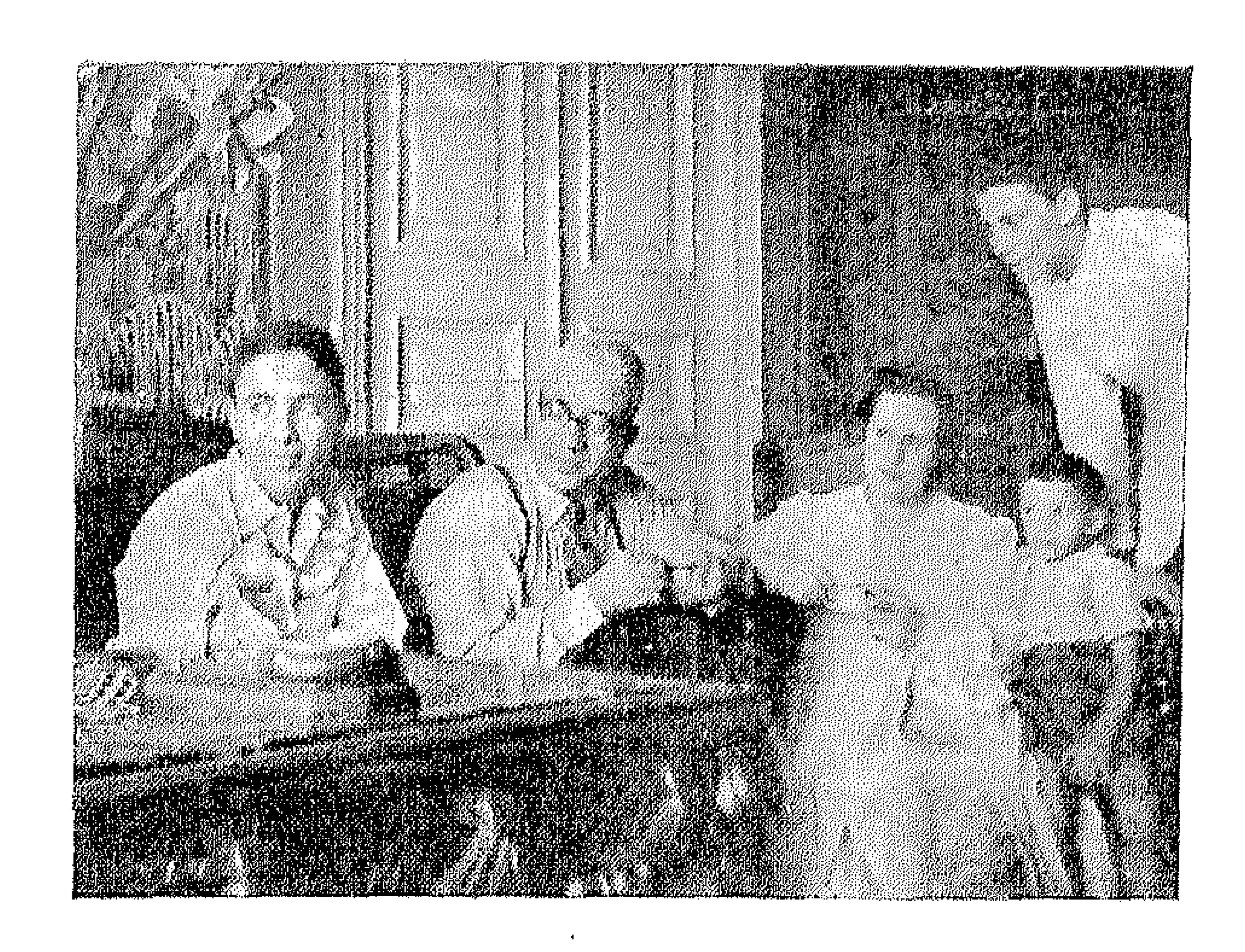
ــ يا أستاذ ألا تعرف انه ليس بين الرجال والنساء أية خصومة ، من هم الرجال .. أليسوا أبناء لنا أو اخوة أو آباء فهل من المعقول أن نخاصم أهلنا !؟ ثم لماذا الخصام وميادين الحياة مفتوحة للجميع لا يستطيع أن يستمر فيها الا من ثبتت مقدرته وأن من يبوء بالفشل يتراجع حتما سواء كان رجلا أو امرأة . فالكل فى هذا سواء ينجح القادر ويفشل الضعيف ولن نستطيع مهما حاولنا أن نغير قوانين الحياة ونظمها .

بهذا المنطق عرفت تلك السيدة ، وبالطبع لم أعجب لهذا الحديث اللبق بقدر ما عجبت لتلك الصراحة التى تقابل بها تلك السيدة الحياة



ملابسها من صنع يديها





الجلسات العائلية لابد منها

٠٠ لا بد أن الحياة علمتها ولن ننسى بعد الان أن الحياة مدرسة تخلق كل من جاب أنحاءها واحتك بمن فيها ٠

وان تحدثت عن الاستاذة مفيده عبد الرحمن فلن أتحدث عن تلك المحامية التى تسهر الليالى وتصلها بالنهار بحثا وراء الحقيقة وجريا وراء الحق وازهاقا للظلم ٠٠ لن أتحدث عن تلك السيدة التى تترافع اليوم فى الاسكندرية بينما هى تستعد للسفر من أجل قضية أخرى الى اسوان ٠٠ لن أتحدث عن تلك المحامية ولكنى يجب أن أتحدث عن تلك الزوجة التى عرفت واجبات بيتها وزوجها وأبنائها ، عرفت واجباتهم ورعتهم جميعا ورتبت لهم سبل الحياة ٠٠ كل هذا بالرغم من مشاغل العمل الاخرى ٠ ان لها أبناء كادوا ينتهون من مرحلة التعليم الثانوى ٠٠ كل هذا بفضل رعايتها وفهمها للحياة ، وانها لا تغادر صغيرة من أعمال البيت حتى تعلمها لبناتها لتخلق منهن ربات بيوت ناجحات كما ستخلق منهن نساء للمجتمع يعرفن آلامه ويداوين جراحه ٠

فهل بعد هذا يوجد فى الرجال من لا يؤمن بحق المرأة وقدرتها فى سيطرتها على مجتمعها ٠٠٠ ان هذه صورة من الصور أفلا ترين معي يا سيدتى أن فى يدك الان ورقة رابحة قدمناها لك لتدافعى بها عن قضيتك ولتؤمنى بكفاحك ٠٠ فكافحى وستخلد كفاحك الايام ٠

ف ٠٠٠



وتحل مشاكل اطفالها ايضا

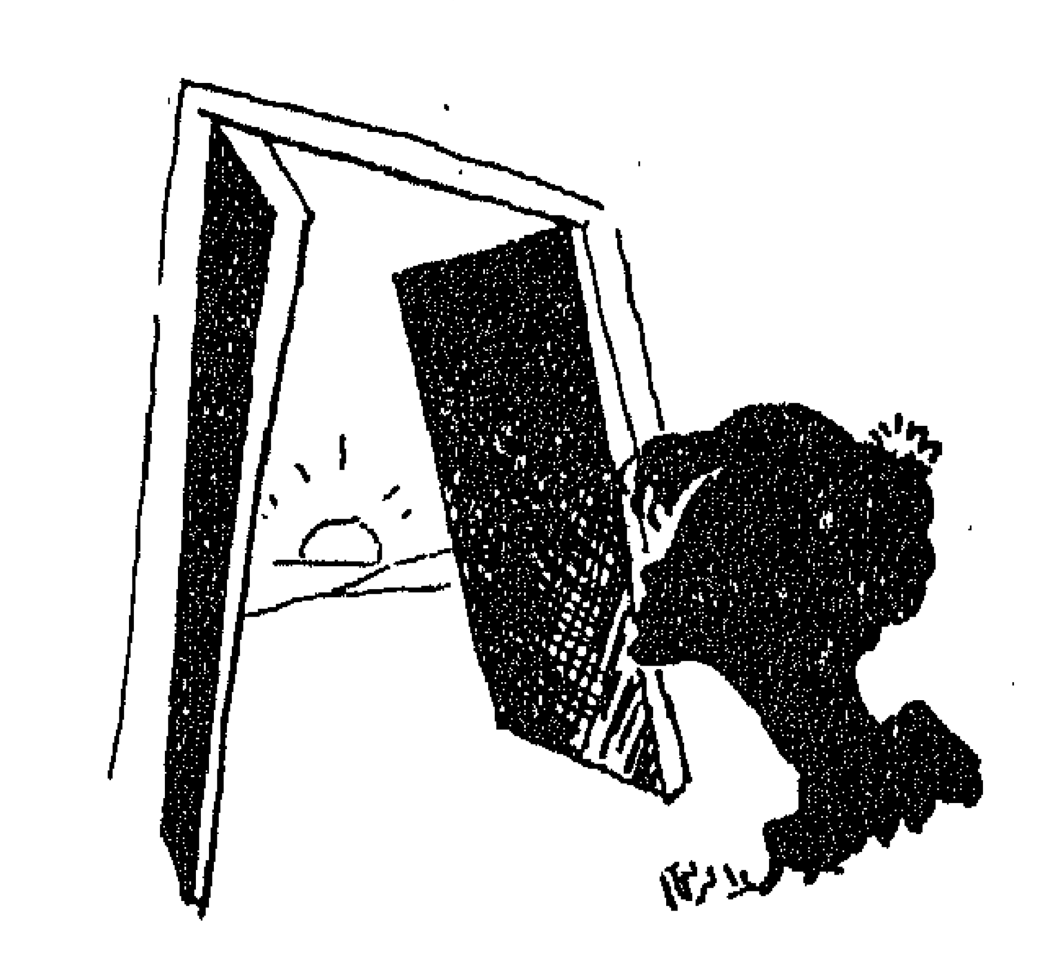


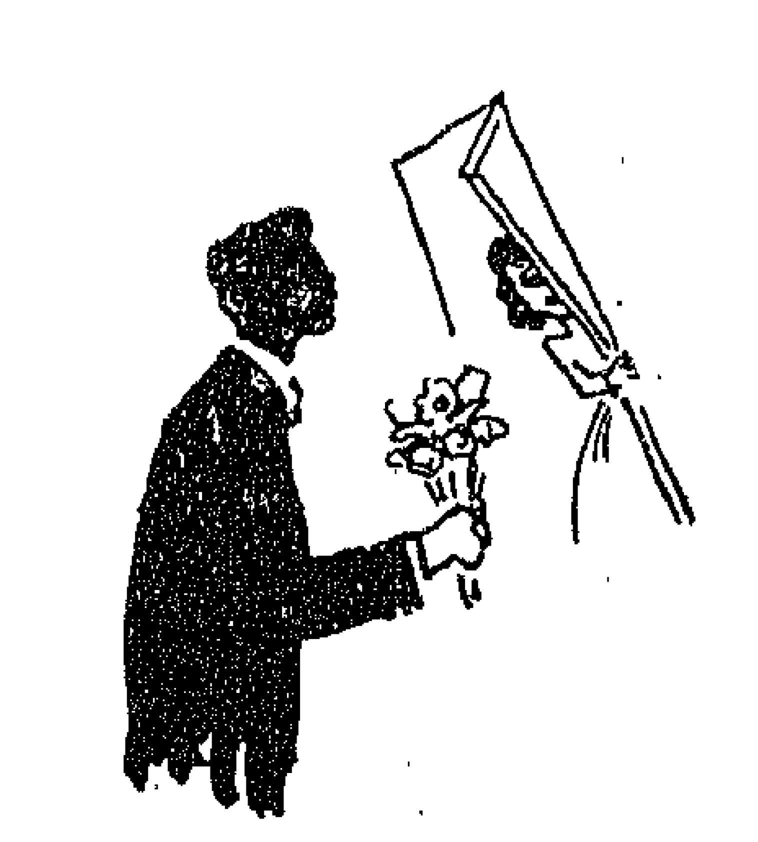
تصوير ستديو سمارت

لكي تكوني موضع حبه ...

لكي تكوني موضع حبه ...

ان الحياة لا تساوي شيئا من دون زوج تفهمينه ويفهمك وتقدرينه ويقدرك . لقد عقدت المدنية التي نعيش فيها الزواج كل التعقيد وجعلته من المشكلات التي تشغل بال علماء الاجتماع هنا وهناك . ان كاتبة هذه المقالة سيدة خبيرة بشئون الزواج والحب وهي تقول ان في يد المرأة مفتاح سعادتها أو تعاستها وما عليها الا أن تختار الباب الذي تلجه .





هل يستطيع رجل أن يحبني

لا توجهي لنفسك هذا السؤال أبدا . وان وجهته فيجب أن تجيبي عليه بنعم تلك النعم التي لا تحتمل أي شك ولسوف يأتي اليوم الذي يقرع باب بيتك رجل أحلامك طالبا يدك .

واعلمي أن المرأة ذات الوجه القبيح لا وجود لها اطلاقا . وان كل ما هنالك هو مسألة جاذبية . ويقول الخبراء في هذا الموضوع ان الجاذبية يمكن اكتسابها .

وما من سيدة لا يمكن ألا تصبح أجمل مما هي عليه . ان الصفحات التي نخصصها في المجلة للتجميل كافية لمساعدتك على الوصول الى هذا الهدف .

ابحثي عن الفرص

لكي تسترعي نظر الرجل الذي سيقع اختياره عليك يجب أن تتيحي له فرصة رؤياك والتحدث اليك . لا تعتكفي ببرجك العاجي انتظارا لفتى أحلامك .. ان رجال اليوم غير رجال أمس **انهم يريدون أن يختاروا بأنفسهم دون الالتجاء لخاطبة أو قريبة .**



وان أوصيناك بأن تتيحي للناس فرصة مشاهدتك فهذا لا يعني أننا نطلب اليك أن تكثري الاختلاط بالرجال والتحدث معهم بدون كلفة . ان مثل هذا السلوك ينفرهم منك ويجعلهم لا يفكرون في الزواج اطلاقا .

* * *

دققي في اختيارك

لا تتزوجي برجل جميل فهو أناني لا يحب الا نفسه مغرور يبحث عن المعجبات به أينما حل . انه يعتبر نفسه دون جوان أو كازانوفا وهيهات أن يخلص للمرأة التي تخلص له ..

احذري أيضا الرجل الذي سلك مسلكا شائنا مع غيرك من النساء . انه لن يتوانى في أن يوقعك في حبائله ويجعلك تتجرعين نفس الكأس .

ان الرجل الذي سيحبك حتما هو الرجل الذي يشبهك لا تصدقي المثل الذي يقول باجتماع الضدين . لقد أثبت الواقع عكس ذلك . تخيري رجلا له نفس ذوقك ونفس ثقافتك ونفس طباعك (الا ان كانت طباعك غير محتملة) لا تقولي بعدم امكان اختيار الشخص الذي ستحبينه ، ان كل ما عليك هو أن تقطعي كل صلة نتيجتها الاخفاق .



ان الحب من أول نظرة حب مآله الزوال . انه حب لا يرتكز على أسس سليمة من الروية والتعقل .

ما يلفت نظره

ثلاثة أشياء تلفت نظر الرجال جميعا وهي : ثغرك قدك ، جواربك . هل فكرت فيها ؟ بالطبع لا .

ثغرك: هل وضعت الاحمر عليه بدقة ؟ هل رسمت حدوده كما يجب ؟ هل ابتسامتك جميلة ؟ ان الابتسامة فن لا تجيده الا المرأة الذكية .

أنظري في المرآة . هل أسنانك ناصعة البياض هل هي منتظمة ؟ أعرضيها على طبيب الاسنان ان كانت موضوع شكواك .

هل لك رائحة فم ؟ ضعي في فمك باستيلية النعناع ولا تتحدثي الى أحد قبل أن تتناولي طعام الافطار .

عندما تتحدثين أو تصمتين هل ترسمين على وجهك تعبيرا صناعيا ؟ ان محدثك يكره التصنع كرها لا مزيد عليه .

وصوتك حين تتكلمين هل هو مصدع . ان الرجال لا يطيقون الاصوات المزعجة ويفرون هاربين من صاحباتها

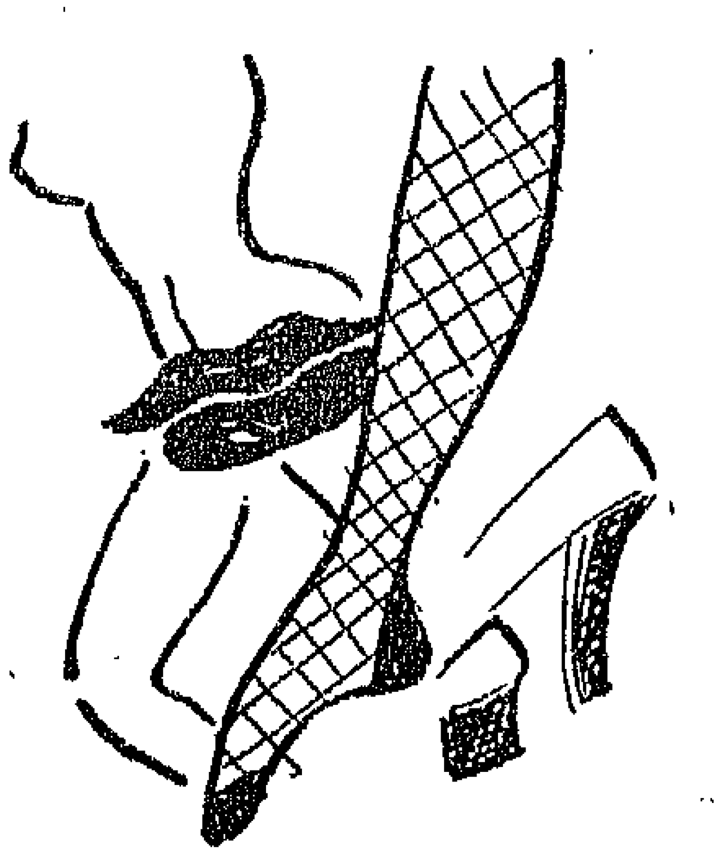
لا تغني الا ان كنت متأكدة من جمال صوتك وعذوبته وان الح القوم عليك .

لا تنسى ان صمتك أحيانا بعد حديث طويل يكون له أجمل الاثر في نفسه قللي الحديث عن نفسك . كلميه كثيرا عن نفسه وعن مشروعاته . ان مثل هذا الحديث يلذ له كثيرا .

قدك

ان جمال قدك وامتشاق قوامك سيثيران اعجابه . فكرى فى مشاكل الكعوب العالية والكعوب الواطئة . تخيرى منها ما يتفق وطولك وهيئتك عموما .

ان الملابس تخلق المرأة ان كانت مدروسة دراسة طيبة . لا تقلدى الجند فى مشيتهم العسكرية . ان مثل هذا الاسلوب فى المشى ينفر قلوب الرجال . لانهم يحبون أن تظل المرأة امرأة . ان كل حركة من حركاتك مراقبة مراقبة تامة . ولا تنسى أن الرجل دقيق كل الدقة فى هذه النقطة بالذات وأنه ينظر اليك جيدا عندما تديرين له ظهرك




جواربك

يجب أن تكون جواربك نظيفة ومرفوعة تماما . ويجب أيضا أن تكون من نسيج رفيع لتضفى على ساقك جمالا وأناقة . أما لونها فليكن غامقا فى الشتاء وفاتحا فى الصيف .

اهتمى ما استطعت بجمال ساقيك وبنعومة بشرتهما . لقد كتبنا موضوعات كثيرة عن السيقان فى هذه المجلة لا شك فى أنك قرأتها واستفدت منها الفائدة كلها .

نظراتك

انك خجولة ونظراتك تنم عن هذا الخجل . هذا جميل للغاية . ان الرجال لا يحبون النظرات الوقحة بل انهم يهربون منها ومن صاحبتها .

ومع ذلك ففى وسعك بواسطة هذه النظرات أن تدعمى حديثك أو تكذبيه . ان عينيك تستطيعان ما لا يستطيعه لسانك . ولا شك فى أن الرجل سيفهم هذه النظرات حق الفهم ولسوف يقدر خجلك ويعلى من شأنه .

عطرك

تعطرى . ولكن لا تبالغى فى ذلك . ولا تغيرى العطر الذى تستعملينه ، لكى يعتاده ويفكر فيك ان شمه .

دعيه يتكلم

لا تتكلمى عن المستقبل وعن الزواج الا أن كان هو البادىء فى الكلام . ان الرجال يكرهون الفتاة التى تشعرهم أنها تبحث عن زوج ان تحبيذ الزواج لن يزيدهم الا اصرارا على العزوبة .

اجعليه يحترمك

ان الرجل الذى تفقدين احترامه لا يمكن أن يتزوجك ان الرجل الذى تسمحين أن يتبسط معك فى الحديث لن يفكر فى أن تصبحى يوما ما زوجا له . لا شك فى أنك فهمت ما نعنى من هذا الحديث المقتضب الذى لا نهدف من ورائه الا مصلحتك وسعادتك . ان الفتاة الخفيفة محكوم عليها أن تظل عانسا لان الرجال المغفلين قليلون . احترمى اذن نفسك يحترمك الناس .

ليظل مخلصا لك

انه يحبك . ولكن الحب الذى يدوم يوما واحدا ليس حبا . دافعى عن هذا الحب بقدر ما تستطيعين . لا تحيطى نفسك بنساء جميلات خاصة ان كن شديدات الاغراء . لا تقولى فى ثقة زائدة (انه يحبنى) . ان هناك نساء مولعات بهدم هذا الحب ليختبرن قوة سحرهن . ولا تقولى (أخاف ألا يحبنى) ان مثل هذا القول يغرى الضعيفات على أن يجربن حظهن معه . لا تتركى حبه يتحول الى عادة . كونى مخلصة له . لا تجعليه يعتقد أنك عكس ذلك .

اهتمى به

ان الرجل يحب المرأة التى تناقشه ثم تعترف له أنه على حق وأنها مقتنعة بما قاله .

ان الرجل يحب المرأة التى تعجب بقوته البدنية وبرجاحة عقله وذكائه .

ان الرجل يحب المرأة التى تترك له مهمة اتخاذ القرارات الحازمة .

ان الرجل يحب المرأة التى تتكلم بسوء عن الرجال .

ان الرجل يحب المرأة التى لا تشعره بأنه يفكر كالاطفال خاصة ان كانت له فعلا عقلية الاطفال .

استفيدى من عيوبه

ان كان يحب صنفا من الطعام دون غيره فاعملى على تقديمه له كل ما سنحت الفرصة . ان الرجال يحبون من يهتم ببطونهم .

امتدحى خصاله الحميدة، افهميه أنه رجل أحلامك وأنك معجبة بأخلاقه وبهمته الخ . .

اظهرى له عطفك واهتمى بأمره أن شكا لك ألما أو ضيقا . اشعريه أنك تتألمين لالمه وتسعدين لسعادته .

صفاتك

وأخيرا ان تلك النصائح التى قدمناها لك لا تساوى شيئا أمام صفاتك وأخلاقك أنت . ان الرجل العاقل (ولا شك فى أنك تريدين الزواج من رجل عاقل) يحب المرأة الفاضلة ، المرأة التى تفهم الزوجية حق الفهم المرأة التى تعرف واجباتها قبل أن تطالب بحقوقها ، المرأة التى تضحى بنفسها فى سبيل اسعاد زوجها وبيتها . ان مثل هذه المرأة لن تحتاج الى نصائحنا ان أرادت الزواج وهدفت الى السعادة من ورائه .



لأضواء الليل



عثرنا على هذه المذكرات عند احدى كواكب المسرح والسينما اللامعة فرأينا أن ننشرها على قارئات بنت النيل لان فيها الفائدة كل الفائدة لما تحويه من دقائق يجب على كل سيدة ـ تحرص على أن تكون جميلة ـ أن تعرفها ٠

القاهرة فى ٩ سبتمبر

أريد هذا المساء أن أكون جميلة بل أجمل من أى مساء آخر ٠ أنا أعلم أننى لست جميلة بدرجة كبيرة ولكنى أعتقد أن فى استطاعتى أن أصبح أكثر جاذبية من عدد كبير من النساء أجمل منى ٠ لقد قالت أديبة فرنسية من أديبات القرن التاسع عشر (ان السيدات اللواتى يكن واثقات من جمالهن زيادة عن اللازم لا يهتممن بأنفسهن اهتمام اللواتى هن أقل منهن جمالا) ان تلك العبارة تقوى من عزيمتى وتزيد ثقتى بنفسى ٠

ان كل سيدة تكون فى مستوى جمالى يمكنها هى أيضا أن تستغل ما لديها من تقاطيع جميلة بعمل ماكياج مدروس درسا وافيا ٠

الاضاءة الكافية

ان الشرط الاول والاساسى لعمل ماكياج كامل هو الاضاءة الكافية ٠ لقد وضعت أخيرا فى غرفة التواليت مصباحين كهربائيين قويين وزودت أحدهما بعاكس أبيض ووضعته فوق رأسى وأمام مرآتى ببضع سنتيمترات ٠ أما المصباح الاخر فقد وضعته على منضدة التواليت فى أسفل المرآة وقد وجه كلاهما نحو وجهى دون أن يتركا عليه أى ظلال ٠ يجب أن يظل الوجه مضاء كله وبدرجة واحدة من الضوء ٠

وعندما أذهب الى المسرح أو الى السينما حيث يكون الضوء خافتا فانى أزيد الماكياج على وجهى قليلا ٠ أما ان كنت مدعوة على العشاء حيث يكون الضوء قويا فانى أقلل هذا الماكياج قليلا ٠

اعداد البشرة

انى أبدأ الماكياج بعد التأكد من خلو وجهى وعنقى من جميع الشوائب وبعد تسوية حاجبى بالملقط ٠ أزيل أولا الماكياج بمادة دسمة ثم أنزع هذه المادة الاخيرة بقطنة مغموسة فى سائل مقو للبشرة مع زيادة الاهتمام بمنابت الشعر وخلف الاذنين ٠

قاعدة الماكياج

أختار كقاعدة للبودرة كريما خفيفا وشفافا يضفى على وجهى لون الصدف ٠ أضع كمية قليلة من الكريم مبتدئة بمنتصف الوجه متجهة نحو أطرافه الخارجية ثم أصعد الى الخدين من أسفل الى أعلى وأربت حول عينى كى لا تتجعد البشرة وهى غاية فى النعومة عند هذا الجزء من الوجه ٠ وأختم هذه العملية بالجبهة والعنق وعلى هذا الاخير أضع الكريم من أعلى الى أسفل ٠

الاحمر

أضع بعد ذلك المساحيق على الوجه ٠ انى أستعمل مسحوقا دسما يتفق مع أحمر شفتى ٠ ولما كان وجهى بيضاويا وميالا الى النحافة فانى أضع أحمر الخدين عاليا يبدأ من منتصف الخد الى الصدغ ولكى يبدو على المسرح والسرور فليس هناك أحسن من الاحمر الذى يوضع فى أعلى الخد خلف الوجنة ٠ أما ان كان وجهى مستديرا فانى أضع الاحمر على الوجنة نفسها فى اتجاه الانف

وان ظهرت على عينى علامات التعب فانى أضع قليلا من اللون الوردى عند طرف العين من الخارج وهكذا يبدو وجهى مستريحا

انى أضع المسحوق بطريقة الربت وبالتدريج بدلا من أن أوقفه بغتة ٠ ولكى ينطبع جيدا على بشرتى ويبدو كأنه طبيعي فانى أدفىء وجهى براحة يدى ٠

البودرة

أتوقف قليلا لاسمح لبشرتى أن تمتص الكريم والاحمر وليعود اليها لونها الطبيعى الذى تغير بعد وضع الكريم ٠ ولامتصاص الدهن الزائد أضع على وجهى ورقة ماكياج ثم أضع على وجهى البودرة بواسطة قطعة من القطن أو رشاشة ٠ انى أستعمل نوعين من البودرة بكمية وفيرة مبتدئة من أسفل الخدين والذقن ومنتهية بالانف ٠ لا ألجأ الى الدعك بل الى الربت ثم أزيل الزائد بالفرشاة الخاصة ٠

أتحقق الان من أن أحمر الخدين ما زال على ما هو عليه ولم يتأثر بالعملية السابقة والا فانى أصلح ما أفسدته البودرة بوضع شىء قليل من الاحمر دون المبالغة

الشفتان

ان أحمر الشفاه الجيد يجب أن يكون دسما ومغذيا وناعما ويلتصق بالبشرة دون عناء ٠ انى أضعه بواسطة الريشة لكى أحصل على شفتين جميلتين ليس

فيهما أدنى عيب . انى أرسم حدود الشفتين . واتبع شكلهما بقدر المستطاع ثم أملأ هذه الحدود من الخارج الى نقطة تماس الشفتين . واذا كان فمى منحدرا الى أسفل قليلا فانى أمتنع عن تلوين ركنى الشفتين ولكى ينطبع اللون على الشفتين تماما أحرص على أن أرشهما بالبودرة أولا . ولكى أزيل الاحمر الزائد بحيث لا أترك أثرا على الاكواب فانى أضع على شفتى ورقة من أوراق الماكياج الخاصة التى تستعمل لهذا الغرض

الحاجبان والرموش والعينان

أفرشى رموشى وحاجبى لاخلصهما من البودرة مستعينة بفرشاة خاصة بهذا الاستعمال . ألون فقط رموش الجفن الاعلى فقط كى لا تبدو نظراتى قاسية . أفرش بعد ذلك بحركة تبتدىء من داخل العين متجهة الى خارجها مما يجعل العين تبدو مستطيلة . وللحصول على رموش طويلة فانى أتركها تجف ثم أعيد الكرة دون بل الريميل مرة أخرى . ولازالة الزيادة على بلف قطعة من القطن المبلول على عود وامرارها على الرموش

ولتلميع حاجبى أمرر عليهما فرشاة مغموسة بالبريانتين وأطلى عينى بالكحل أو بالقلم الخاص بذلك .

ان العينين ليلا فى حاجة الى عناية كبيرة بحيث تبدوان غاية فى السحر والجمال لذا فانى أضع على الجفنين مرهما خاصا يزيد النظرة عمقا وتعبيرا . أضع المرهم على الجفن الاعلى بحيث يكون ثقيلا عند حافة الرموش ثم يقل تدريجيا كلما صعدنا الى أعلى .

لانظر الآن نظرة أخيرة الى مرآتى . هأناذى أمسح منابت شعرى بقطعة من القطن المبلل كى لا يبقى أى أثر للبودرة . هاقد انتهت مأموريتى وانى مرتاحة من النتيجة التى وصلت اليها . ان ماكياجى سيظل طبيعيا ومع ذلك فانى أبدو سيدة جديدة ..





ما من رجل تزوج فتاة لانها تعرف كيف تختار احمر شفتيها وما من رجل هجر زوجته لانها تهمل العناية باظافرها ولكن توجد سيدات يعرفن كيف يجعلن انفسهن محببات الى ازواجهن على الرغم من مضى السنوات الطويلة على هذا الزواج . ولكن هناك سيدات يهملن أنفسهن اهمالا تاما بعد الزواج بحيث يتغير شكلهن تماما . ان سياسة عدم المبالاة هذه التى تتبعها بعض سيداتنا تكون فى غالب الاحيان سببا من الاسباب التى تحمل الازواج على الابتعاد عن المنزل وقضاء السهرات خارجه .

ان الزوجة الذكية هى الزوجة التى تعنى بجمالها وهندامها فى المنزل قبل أن تعنى بهما خارجه .

اتبعى النصائح التى نقدمها اليك على هاتين الصفحتين ان أردت الاحتفاظ بسحرك وجمالك أطول مدة ممكنة .

١ ـ ابتسمى للحياة عند استيقاظك من النوم • اياك والعبوس فانه يسبب التجاعيد ويعجل الشيخوخة وينفر من حولك •

٢ ـ وحالما تستيقظين من نومك فرشى شعرك لتقويه وتكسبيه بريقا • ان هذه العملية لابد منها ان أردت المحافظة على جماله •

٣ ـ اجلسى الى المرآة واربتى على وجهك ربتا خفيفا ولا تنسى أن تقرصيه أيضا متنقلة من مكان الى آخر منه وهكذا تقضين على الشحوب الذى ينتاب الوجه عند النهوض من النوم •

٤ ـ قبل أن تتناولى طعام الافطار اغسلى أسنانك جيدا ومضمضى فمك ثم ضعى على شفتيك قليلا من الاحمر الفاتح حتى لا تبدوا ذابلتين

٥ ـ هيا الان ارتدى الروب دى شامبر الجميل واعدى لزوجك طعام افطاره صبى له الشاى ضعى له السكر فى الفنجان • انه يحب أن تهتمى به •

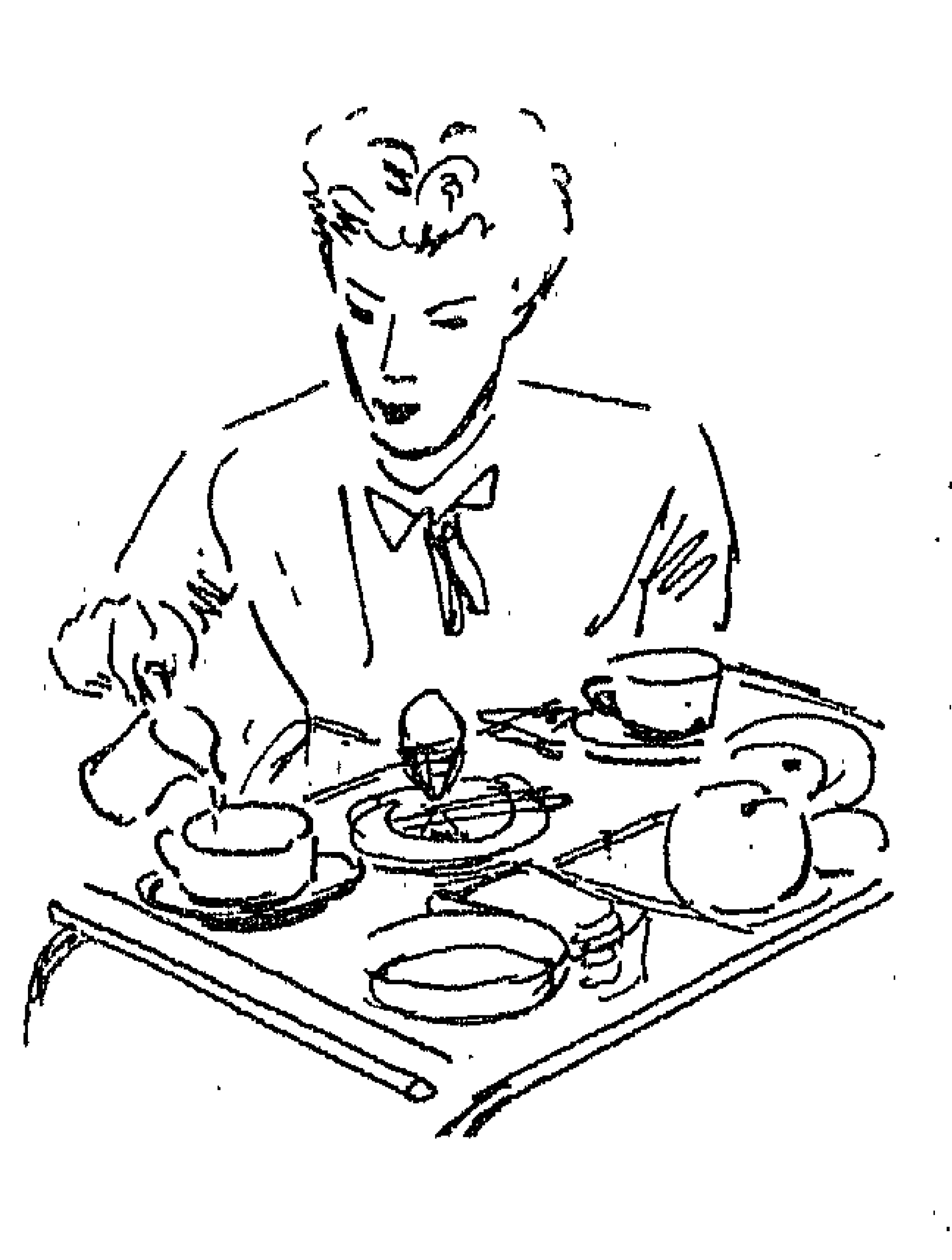
٦ ـ لقد نزل زوجك الى عمله • ادخلى اذن الى الحمام وخذى حماما ساخنا وادعكى جسمك باللوف أو بالفرشاة جيدا • ان النظافة أساس سحر المرأة وجمالها •

٧ ـ هأنت ذى قد خرجت من الحمام • عودى الى غرفتك واجلسى أمام المرآة • حافظى على نعومة بشرتك بتدليكها بقليل من الكريم المغذى •



٨ ـ ان بعض سيداتنا لا يعرفن الطريقة المثلى لتدليك الوجه • دلكيه بيديك الاثنتين بحيث يكون الاتجاه من أسفل الى أعلى : واياك والضغط بقوة •

٩ ـ لا تغالى فى استعمال الريميل ضعى منه على الفرشاة الخاصة قدرا قليلا جدا • وفرشى أهدابك العليا الى أعلى وأهدابك السفلى الى أسفل •



١٠ ـ كذلك الكحل يجب ألا تغالى فى وضعه ان قدرا قليلا منه يحسن وضعه يزيد فى جمال العين وسحرها • ان فى السوق أنواعا كثيرا من هذا الكحل •

١١ ـ لا تتركى أثر البودرة على منابت الشعر • خذى الفرشاة الخاصة بتنظيف البودرة وقومى بهذه العملية بدقة •

١٢ ـ ضعى على أظافرك المانيكور الذى يتفق ولون ثيابك • ابتعدى ما استطعت عن الالوان الفاقعة فانها لا تتفق مع الذوق السليم فى شىء •



بناتنا بين الامس واليوم

مظلومات بنات اليوم يتهمهن الكثير بتلك التهمة الشائعة حرية وجرأة ممقوتة ويترحمون على الامس يوم كانت المرأة لا تخرج الا مرتين فى حياتها الى منزل زوجها مرة والثانية الى القبر

فتاة اليوم مثقفة ان بعدت عن الرذيلة فلانها تفهم عواقبها الوخيمة لا لان أبا يراقبها أو زوجا يقتفى أثرها تملك الحرية ولكنها تعرف كيف تستعملها

تحب الزوج وتحترم رغباته لانلها حرية الاختيار لا كفتاة الامس فان وفقت فبمحض المصادفة ، وعاشت كما تعيش الحيوانات لا رأى لها ولا شخصية ٠

وفتاة اليومخرجت سافرة فان أخطأت شاع خطؤها بين الناس لانها معروفة ومرموقة ، أما فتاة الامس فحجابها كان يحجب خطأها فتاة اليوم تعرف كيف ترتدى ملابسها ببساطة دون ترف واسراف بينما كانت فتاة الامس تحمل أطنانا من الذهب والماس تدل بها على ثروتها ومالها ٠ وفتاة اليوم تعرف كيف تشرف زوجها اذا خرجت معه وتعرف كيف تستقبل ضيوفها فى خبرة الفاهمة الواعية لا تعتمد على جيش من الخدم والحشم والاغاوات وصبيان الحريم تعرف كيف تجذب زوجها اليها بحديثها اللبق وثقافتها الواسعة ولا تتركه لليالى الحمر يرتع كما يشاء تاركا زوجته بين الخدم ينقلن اليها حديثا مكررا معادا عن الاهل والجيران ٠

أما اليوم فيشرفه أن يصحبها معه أينما ذهب وفتاة اليوم تعرف كيف تنزل الى ميدان العمل الشريف اذا تطلب الامر لتساعد زوجها لا كفتاة الامس تعيش كلا على زوجها وذويها ٠

كل ما أرجوه من زميلاتى بنات اليوم ان يتخذن من الدين اماما ينير لهن الطريق ويعصمهن من كل سوء فما أجمل ان ترى فى الحياة فتاة أنيقة جميلة مثقفة يعصمها دين قويم

وفى رأيى أن فتاة اليوم خير ألف مرة من فتاة الامس مع ما تمر به فيعهد الانتقال وكلنا يعرف أثر هذا الدور القاسى فى حياة الامم والشعوب ويرجع ما نراه من هذا الانهيار الخلقى فى بعضهن أحيانا الى أثر هذا الدور القاسى فى حياتهن ولكن لن نيأس

أما الزبد فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث فى الارض ٠

روحية القلينى

هنا وهناك

مراكش : نالت الانسة ثريا شادىالمراكشية والتى لايزيد عمرها على الستة عشر عاما اجازة الطيران ٠ وهى أول فتاة وطنية تحصل على هذه الاجازة ٠ وقد شجع نجاحها هذا الفتيات على الالتحاق بمدارس الطيران الموجودة فى مدينة الجزائر وتونس والدار البيضاء ٠ وتقول الرسالة الواردة الينا من مراكش أن فتاة لا تتجاوز الاثنتى عشرة سنة قيدت اسمها فى احدى هذه المدارس ٠

باريس : تبلغ الانسة فرانسين ابادى الخامسة عشرة من عمرها وهى أصغر طيارة فى العالم ٠

أشكال مختلفة للكورساج

كورساج بكشكشة خفيفة على الصدر

يجب أن يكون عرض وصلة الكتف ٥ سم بحيث يكون ٤ سم الى الامام وسم واحد الى الخلف ٠

أعدى مستطيلا طوله ٢٠ سم وعرضه ٥ سم (اقفلى بانسه الصدر) ضمى الاكتاف على الباترون الاصلى وضعى خياطة الكتف على وصلة الكتف بحيث يكون ٤ سم من عرضها الى الامام وسم واحد منها الى الخلف ٠ ارسمى فتحة الرقبة وفتحة الكم وقصى حسب الرسم (شكل ٣)

ولكى لا تخلطى بين فتحة الرقبة وفتحة الكم ضعى علامات على الوصلة ٠

لقصة الجزء الامامى الغى عند الكتف الاربع سنتيمترات من وصلة الكتف افتحى البانسة فان اتساعها يستعمل للثنيات ٠ ارسمى فتحة الرقبة وأطيلى الكتف عند فتحة الكم ٣ سم ٠ أطيلى أيضا تحت الابط ٣ سم واكملى التوسيع بخط مستقيم على امتداد خياطة تحت الابط انقلى فتحة الكم لاعادة رسمها

للظهر لا يعمل أى تغيير فيما عدا الغاء سم واحد من (شكل ٢) الكتف للوصلة ٠ يمكن قص وصلة الكتف فى الاتجاه العكسى للكورساج (شكل ٢٧)

يجب ألا تنسى الكروازيه للازرار والخياطة لكل قطعة وذلك لقصة الكورساج ذلك أن الباترونات تعمل دائما بدون خياطات ٠

كورساج بثنيات صغيرة عند الكتف

افعلى ما فعلته للكشكشة ولكن حولى الاتساع الى ثنيات صغيرة ٠

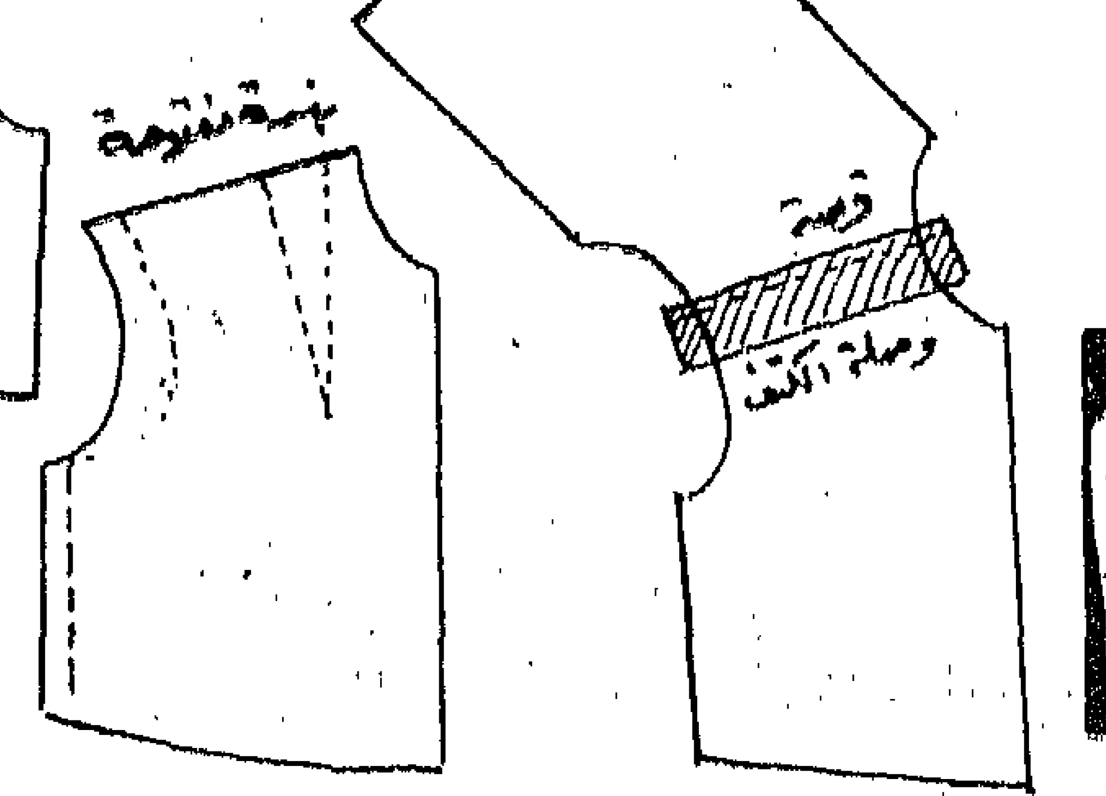
كورساج بثنيات شميزية

أى ثنيات بيكيه من جانبى وصلة الكتف ٠ اعملى الثنيات أولا ٠ الفقيها وضعى الباترون الاصلى فوقها ٠ خذى بانسة صغيرة تحت الثنية الاخيرة ٠

ارسمى وصلة الكتف بالطريقة نفسها ٠ هذا الشكل يمكن عمله دون وصلة الكتف « شكل ٤ »

شميزيه ببانسه فقط

بعد رسم وصلة الكتف ٠ افتحى البانسة وقصى كما هو الحال فى الباترون الاصلى ٠



ثنيات الشميزيه
٤





بدأت مجموعات أزياء الموسم الجديد تفد الينا الواحدة بعد الاخرى · وها نحن أولاء ننشر لك على هذه الصفحة والصفحات التالية بعض ما وصل الينا من باريس وهو يعطينا فكرة طيبة عن خطوط الموضة هذا العام · وسنوالى نشر كل ما يصلنا فى الاعداد القادمة

كل ما يخص المرأة بدأ ينحو ناحية البساطة والسهولة وهذه بعض التسريحات التى وصلتنا أخيرا من عاصمة الاناقة باريس تعطينا فكرة واضحة عن اتجاه خطوط الجمال هذا العام

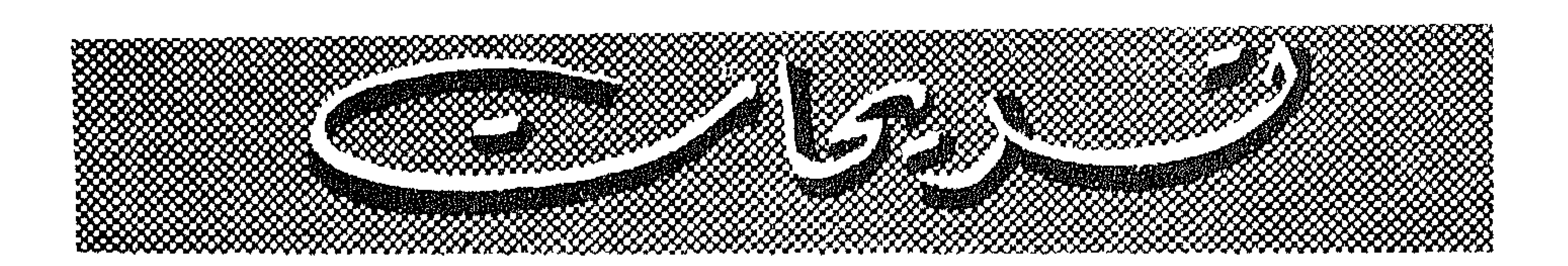




قد يتبادر الى الذهن أن التسريحات القصيرة لا تصلح لسهرات المساء • ولكننا على هاتين الصفحتين نثبت لك عكس ذلك فانظرى اليها جيدا •

هذه تسريحة فخمة للغاية أجريت على شعر قصير • ان المجموعة الكاملة لهذه التسريحات تعطى فكرة تامة عما تقدم وتؤدى الغرض نفسه الا وهو الاناقة والبساطة التى عرفنا عنها الشىء الكثير خلال هذا الموسم •







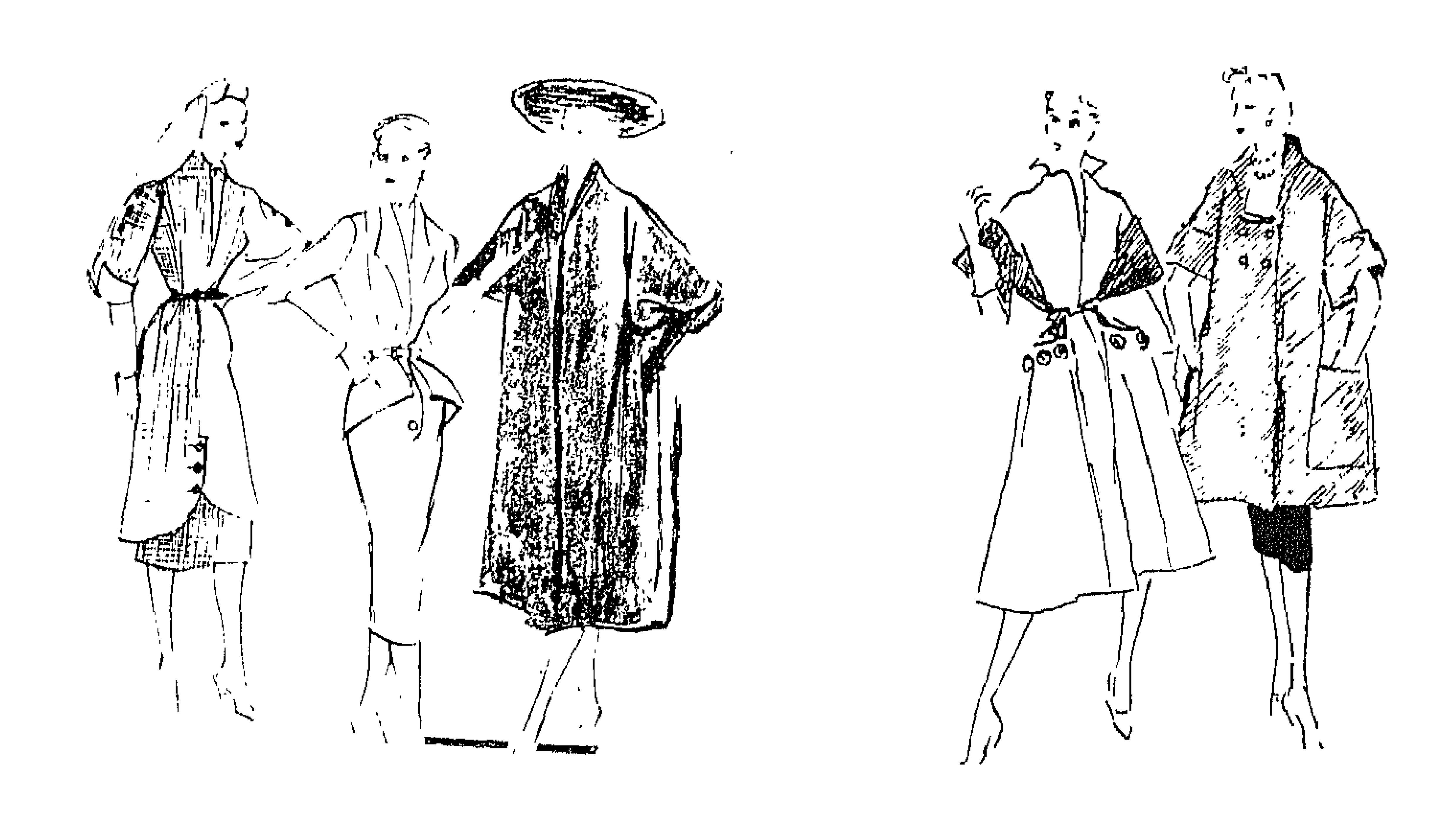
للمساء حلية من الريش
الابيض والقش الطبيعي
على هذه التسريحة السهلة

يقدم صانع الازياء الباريسى المعروف بالنسياجا هذا الفستان المطبوع بالبيج والاسود على أرضية من الاورجاندى • وقد حلى الفستان بهذه الجاكيت المفتوحة ووضع حول الخصر حزام أسود دقيق غاية من الاناقة والبساطة •





الى اليمين: يقدم مارسيل روشاه هذا الفستان الرمادى المصنوع من الاورجاندى ويلاحظ أن الكورساج ضـــيق ·
الى اليسار : يقدم باكان هذا الفستان المصنوع من الحرير الابيض· ويلاحظ أن الياقة متسعةوالجونيلة بليسيه·



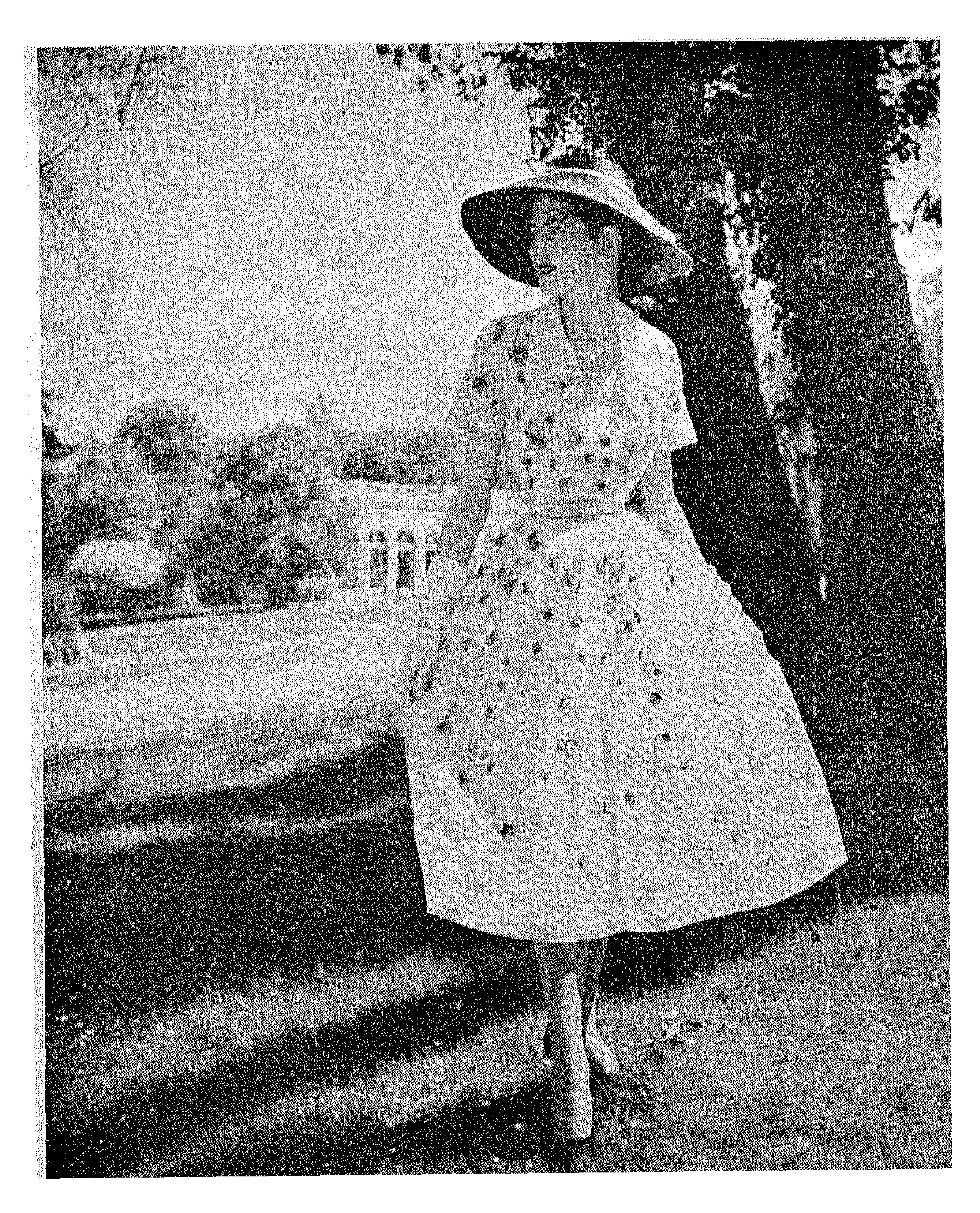
فى مسابقة الاناقة بين السيارات : اقيمت بباريس فى أوائل هذا الشهر مسابقة لاختيار اجمل سيارة . وقد التقطت عدسة مراسلنا صورة لهاتين القبعتين الانيقتين اللتين استرعتا الانظار ولا نعتقد اننا فى حاجة الى وصفهما .



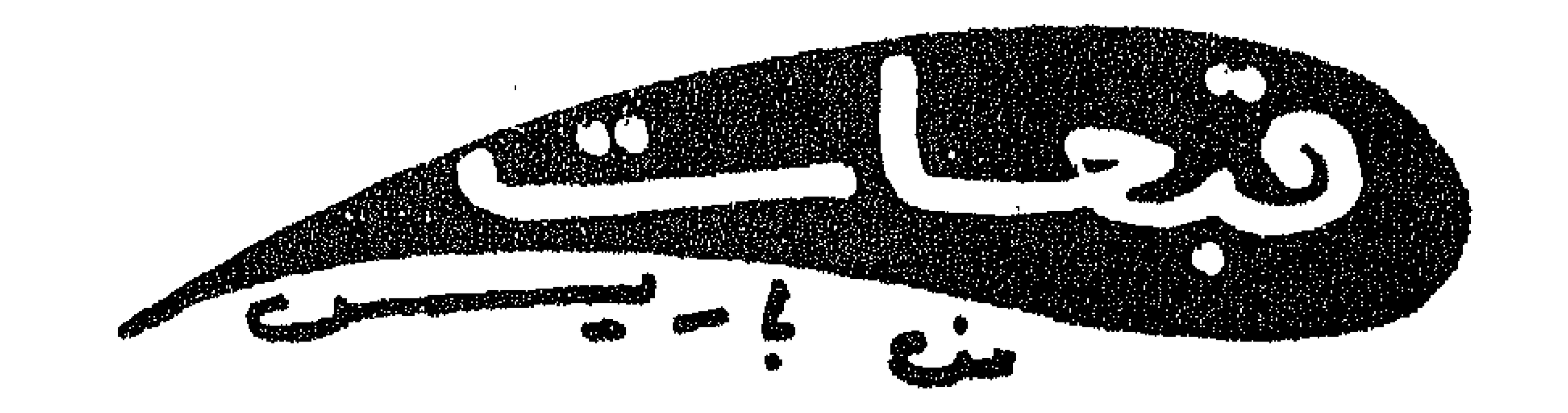
ملكة جمال السويد بباريس : انتخبت الانسة ايبا ادريان ملكة للجمال فى السويد . وقد وصلت أخيرا الى باريس لتفتتح معرض « التصوير السويدى » ولتعرج على محال الازياء الباريسية المعروفة . وها هى ذى ترتدى فستانا للسهرة بياقة مبتكرة من صنع محلات « الوين » الشهيرة . وتبلغ ملكة الجمال السويدى الخامسة والعشرين من عمرها وهى شديدة الشبه بالممثلة السينمائية المعروفة انجرد برجمان .



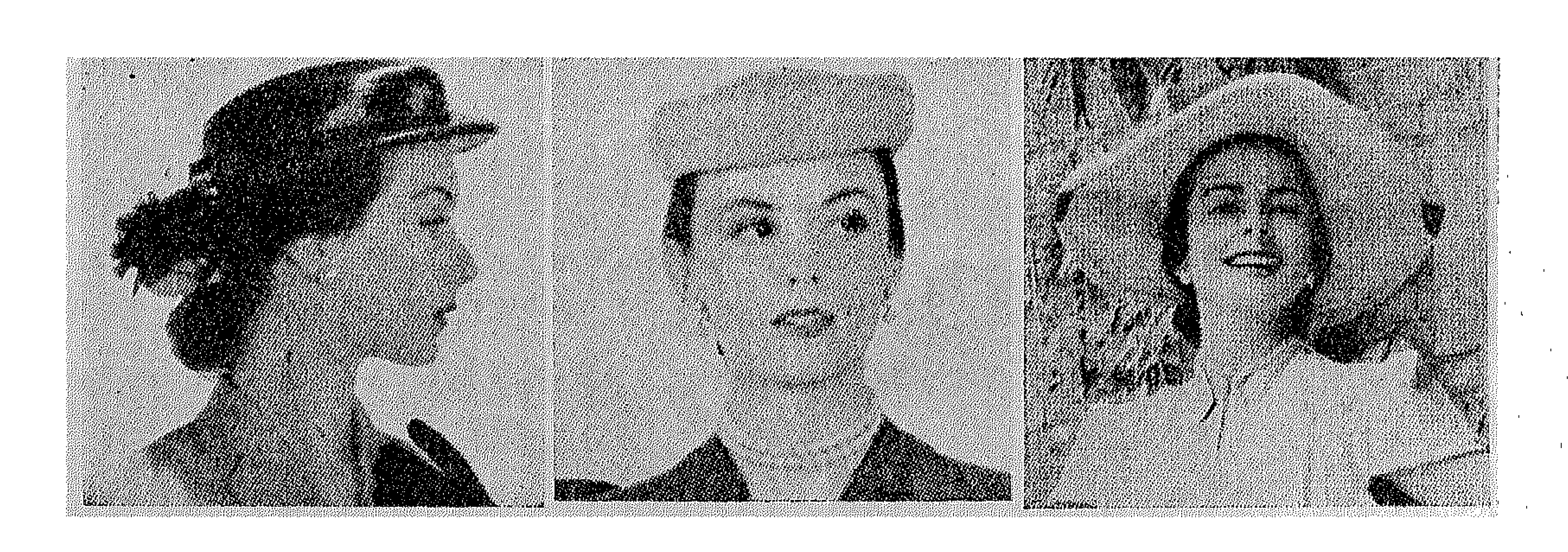
يقدم جاك فاته هذا الثوب الجميل المصنوع من القماش الخفيف الجاكيت ضيقة والجونيلة بليسيه



بدأت مجموعات أزياء الخريف تخرج من محال الازياء بباريس وقد تلقينا أول رسالة منها وها نحن أولاء نعرض على قارئات بنت النيل بعض ما وقع عليه اختيارنا . تقدم محلات كريستيان ديور هذا الفستان المصنوع من اللورجونزا الابيض وقد طرز تطريزا بارزا برسم حبات لفرولة الحمراء . ويلاحظ أن الجونيلة عريضة والكورساج ضيق . أما القبعة فقد اختير لها اللون الوردي وكان الابيض لون القفاز الذى يصل الى منتصف الساعد . انه ثوب غاية فى الاناقة والذوق السليم .

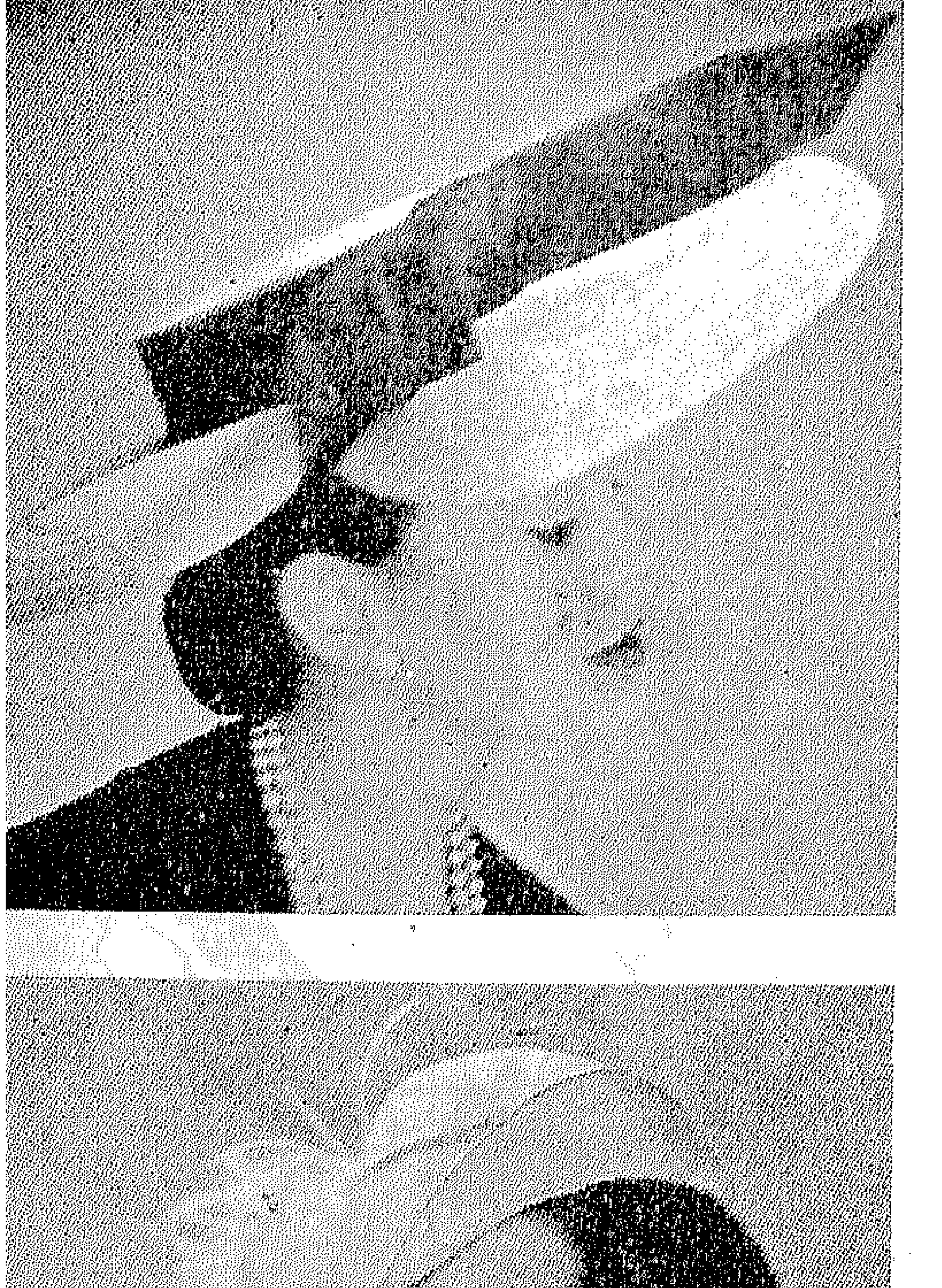


كابلين من القش الايطالى ذى اللون الوردى الجميل من ابتكار محـــلات لوجـرو الشـــهيرة بباريس



ان هذه المجموعـــة المنتقاة من قبعـــات باريس تعطى فكرة طيبة عن اتجاهـــات الموضة فى هذا الموسم


قبعات للخريف












جان دیسه
کالیست
کار بنتیه
جاك فات
مادلیه دی روسه



للسيدة حكمت صبحى

كريمة العنب الاحمر

المقادير

١ ونصف فنجان كبير عنب أحمر	١ ملعقة شاى مسحوق جيلاتين
نصف فنجان كبير سكر بودره	نصف فنجان شاى ماء مغلى
١ ملعقة متوسطة عصير ليمون	١ فنجان شاى كريمه لبانى
	٢ زلال بيضتين

الطريقة :

١ انتقى العنب السليم واغسليه جيدا وجففيه تماما ثم قطعيه بخفة الى حلقات وانزعي البذور منه

٢ ـ ضعى حلقات العنب فى سلطانية ورشى عليه مقدار السكر واتركيه لمدة نصف ساعة

٣ ـ حلى الجيلاتين فى مقدار ٣ ملاعق ماء بارد ثم أضيفى عليها مقدار الماء المغلى مع التقليب ، وتترك حتى تذوب تماما ثم أضيفى اليها عصير الليمون وتترك حتى تبرد

٤ ـ أضيفى محلول الجيلاتين السابق الى خليط العنب والسكر وقلبى الجميع معا بخفة حتى يمتزج ثم ضعيه فى الثلاجة أو حول الثلج حتى يدخل فى مرحلة التجمد

٥ ـ اضربى الكريمة اللبانى بالشوكة وبخفة حتى يغلظ قوامها وتصير هشه (واحذرى هناكثرة الضرب أو الاستمرار فيه بعد دخول الكريمة فى التجمد والافسدت منك وتقطعت)

٦ ـ اخلطى الكريمة المخفوقة الى خليط العنب والجيلى السابق مع التقليب بمنتهى الخفة ليمتزج الجميع ويصير المزيج هشا خفيفا

٧ ـ اضربى أيضا زلال البيض حتى يتجمد تماما ثم أضيفيه بخفة للخليط السابق ليزيد فى مظهره الهش الخفيف

٨ ـ صبى الخليط فى طبق بللورى مسطح على شكل هرمى وزخرفى حوله بوردات من الكريمة المخفوقة وفى وسط كل ضعى عنبة كما هو موضح بالرسم ويترك فى الثلاجة أو حول الثلج لحين التقديم

ملحوظة : يمكنك استبدال العنب بالفراولة اذا كانت بالموسم

* * *

صينية القرع بالعصاج

المقادير

نصف أقة قرع حشو صغير	١ رطل لبن (أو نصف لبن ونصف ماء أو بهريز)
ربع رطل لحم مفروم	١ ملعقة كبيرة سمن
١ بصله مفرومه	١ ملعقة كبيرة دقيق
ملح وفلفل وبهار	صفار بيضه
٢ ملعقة سمن	

الطريقة :

١ ـ قشرى القرع واغسليه ثم صفيه كما هو بعد تقطيعه مع قليل جدا جدا من الماء فوق نار هادئة ويترك حتى يسلق ويلين (ينضج نصف نضج) ثم ينشل من الماء ويترك حتى يبرد

٢ ـ اعملى العصاج بمقدار اللحم والبصل (وذلك يقدح السمن فوق النار ثم اضافة البصلة المفرومة مع التقليب حتى تصفر البصلة ثم أضيفى اللحمة والملح والفلفل والبهار وتترك حتى تنضج مع التقليب المستمر

٣ ـ شقى القرع كل واحدة الى نصفين طولا وضعى فى وسط كل واحدة كمية من اللحم العصاج ولاحظى أن تكون كمية اللحم بسيطة ومسطحه حتى يمكن لكل واحده أن تحتفظ بشكلها

٤ ـ اقدحى مقدارا من السمن فى صينية ثم رصى فيها القرع المحشو رصا منتظما ثم يغطى بصلصة الباشاميل الاتية :

٥ ـ ضعى ملعقة السمن فى كزرولة فوق النار الهادئة حتى تتحلل ثم أضيفى اليها الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين فوق النار الهادئة ولاحظى عدم تغير لون الدقيق

٦ ـ ينزع بعيدا عن النار وأضيفى اليه اللبن جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار

٧ ـ تعاد الصلصة على النار مع التقليب السريع المستمر حتى تغلى وتترك لتغلى مدة ٥ دقائق حتى ينضج الدقيق ويغلظ قوامها وتصير كافية لتغطية ظهر الملعقة ثم أضيفى الملح والفلفل وأضبطى الطعم وتبعد عن النار وتترك لتهدأ قليلا مع التقليب من حين لآخر لعدم تكون سطح

٨ ـ اضربى صفار البيض جيدا مع ملعقة صغيرة من الماء البارد وأضيفيه بسرعة مع التقليب الى الصلصة السابقة

٩ ـ صبى الصلصة السابقة فوق القرع بالصينية وتوضع فى فرن حار لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الصلصة وتقدم للطعام ساخنة

* * *

قوالب الجمبرى بالمايونيز والجيلى

المقادير

نصف أقة جمبرى مسلوق ومقشر

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

٢ كوبتين صلصة مايونيز (وسبق شرحه فى أعداد المجلة)

١ أوقية جيلاتين

٤ ملاعق كبيرة ماء

ملح وفلفل

خس للزخرفة

فجل أفرنكى

الطريقة :

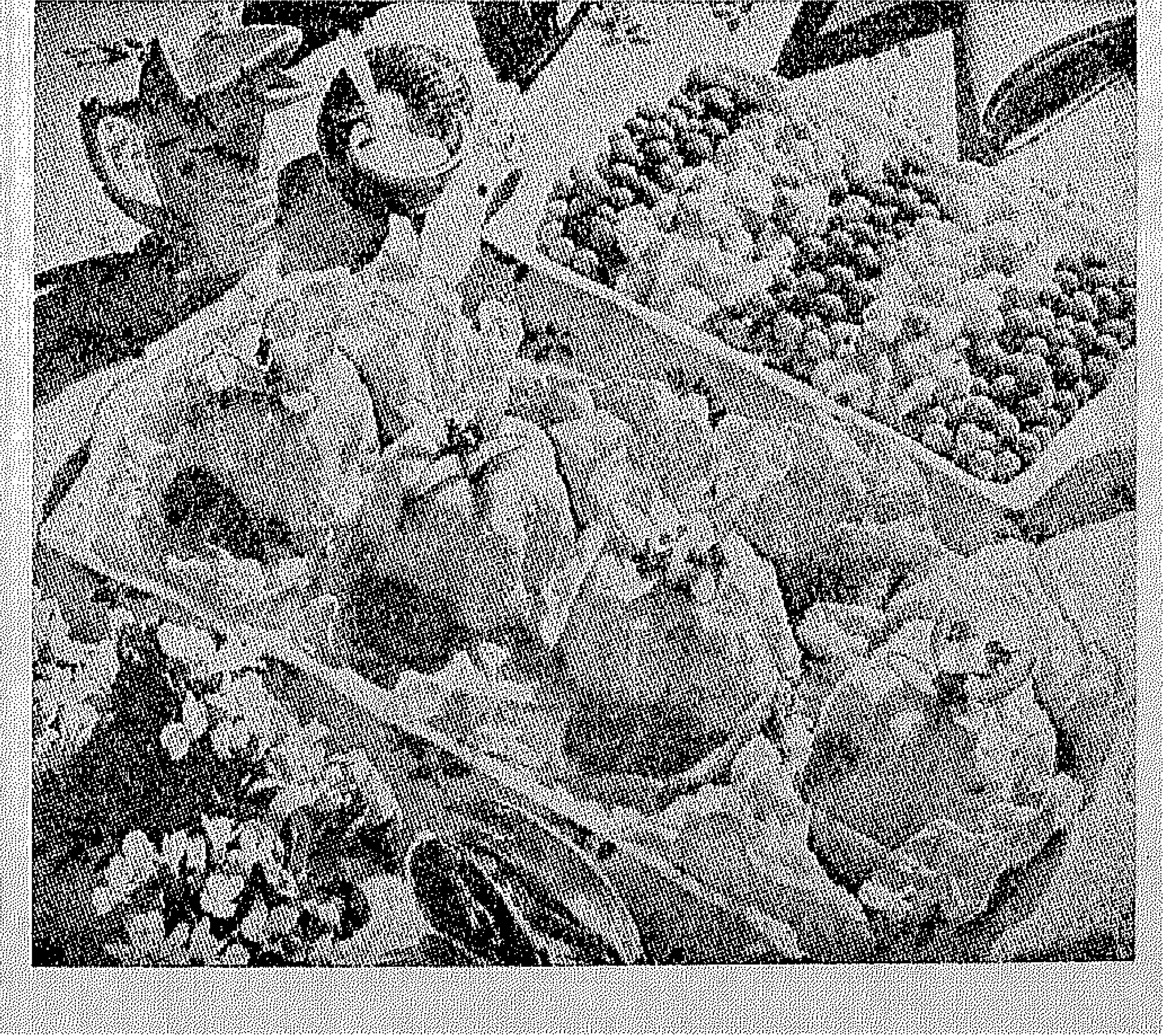
١ ـ اسلقى الجمبرى جيدا ثم قشريه ونظفيه جيدا ثم تبليه بالملح والفلفل وعصير الليمون

٢ ـ اعملى مقدار كوبتين من صلصة المايونيز والتى سبق شرحها فى أصناف متعددة فى أعداد المجلة السابقة

٣ ـ أذيبى الجيلاتين فى مقدار الماء (٤ ملاعق كبيرة) فوق نار هادئة حتى تذوب تماما ثم اتركيها حتى تهدأ وتبرد ثم أضيفيها جزءا بجزء الى صلصة المايونيز مع التقليب بخفة

٤ ـ أضيفى صلصة المايونيز بالجيلى السابقة الى الجمبرى المسلوق المتبل ويقلب حتى يمتزج جيدا ثم يصب فى قوالب أو فناجين شاى بحسب عدد الآكلين أو يصب جميع الخليط فى قالب واحد ويترك حول الثلج حتى يتماسك ويجمد

٥ ـ عند التقديم اغسلى أوراق الخس الداخلية جيدا وجففيها ثم رصيها فى طبق صينى مستطيل معد للغرف وضعى كل ورقة على شكل طبق صغير مجوف ورصى أطباق



اشتركى

فى المسابقة الكبرى

التى تقيمها مجلة بنت النيل

اطلعى على التفاصيل فى صفحة ٣٨

الخس هذه بجانب بعضها بشرط أن يكون عددها مماثلا لعدد قوالب الجمبرى

٦ ــ تقلب القوالب كل واحد فى وسط ورقة الخس ثم زخرفى سطح كل برآس فجلة أفرنكى حمراء بعد شقها الى أربعة لتكون على هيئة وردة كما هو موضح لك بالرسم . ثم زخرفى حول الطبق بحلقات من الطماطم وقدمى مع هذا الصنف سلطة البطاطس والبازلاء الخضراء أو الفاصوليا الخضراء .

* * *

الباذنجان بصلصة الخل والثوم

١ رطل باذنجان اسود — قليل من الكمون المدقوق
نصف رطل طماطم — ١ فنجان شاى ماء
١ بصلة مفرومة — ملح وفلفل
زيت للتحمير
ثوم — ١ ملعقة كبيرة خل

١ ــ قشرى الباذنجان وقطعيه الى قطع متوسطة السمك ثم رشى عليه قليلا من الملح واتركيه فى المصفاة لمدة ساعة تقريبا لتتخلصى من كمية من مائه ثم يقلى فى الزيت

٢ ــ يقدح مقدار من الزيت فى حلة وتحمر فيه البصلة المفرومة حتى يصفر لونها

٣ ــ يدق الكمون حتى ينعم ثم يدق معه الثوم ويضاف الى البصل فى آخر مرحلة التحمير ويقلب حتى يحمر

٤ ــ تضاف الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج الطماطم (تسبك) ويعرف ذلك بانفصال الزيت عن الطماطم

٥ ــ أضيفى كمية من الماء والملح والفلفل وأضبطى الطعم وأتركى الصلصة حتى تغلى ثم أضيفى الخل

٦ ــ رصى الباذنجان المقلى فى طبق صينى كبير عميق وصبى فوقه صلصة الطماطم السابقة وهى ساخنة وغطى الطبق

٧ ــ عند التقديم رشى السطح بقليل من المقدونس المفروم

٨ ــ يقدم للاكل ساخنا أو باردا

* * *

مربى القرع العسلى

المقادير :

٣ أرطال قرع عسلى — قطعة زنجبيل تزن نصف أوقية
٢ أرطال سكر — ١ لتر ماء (٤ كوبات)
١ علبة أناناس

١ ــ اغسلى القرع وقشريه ثم قطعيه الى قطع مستطيلة صغيرة حوالى ٢ بوصة طول كل قطعة ثم أضيفى عليه السكر وغطى الاناء واتركيه لمدة ١٢ ساعة .

٢ ــ تدقـقطعة الزنجبيل واربطيها فىشاشة وضعيها مع القرع حتى تكسبه الرائحة .

٣ ــ أضيفى الماء وعصير الليمون ويرفع الجميع فوق النار ليغلى من ساعة الى ساعة ونصف ولاحظى إزالة الريم كلما ظهر .

٤ ــ قبل نضج المربى بثلث ساعة أضيفى الاناناس بعد تقطيعه الى قطع صغيرة واتركى الجميع يغلى حتى تنضج المربى وتأخذ قوامها المعتاد .

٥ ــ ارفعى شاشة الزنجبيل من الحلة وعبئى المربى وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة واحكمى الغطاء .

طعامك فى سبتمبر

السبت أول سبتمبر
ملوخية خضراء ، دمعه ، أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٢ سبتمبر
بطاطس مكمور (على بهريز عظم) سلطة خضار فاكهة

الاثنين ٣ سبتمبر
مسقعة باذنجان (بدون لحم) مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٤ سبتمبر
فاصوليا خضراء مكمورة أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الاربعاء ٥ سبتمبر
باميا ويكه ، أرز مفلفل ، سلطة خيار وطماطم ، فاكهة

الخميس ٦ سبتمبر
صينية القرع المحشو بالعصاج وصلصة الباشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة

الجمعة ٧ سبتمبر
فاصوليا جافة مكمورة (بدون لحم) أرز مفلفل، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٨ سبتمبر
لوبيا خضراء مكمورة، أرز مفلفل سلطة باذنجان فاكهة

الاحد ٩ سبتمبر
طبق محاشى منوعة أو (ضلمه) دمعه ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاثنين ١٠ سبتمبر
طعمية ، باذنجان بصلصة الخل والتوم ، سلطة خضار، فاكهة

الثلاثاء ١١ سبتمبر
قرع مكمور ، أرز مفلفل بالشعرية، مخلل، فاكهة

الاربعاء ١٢ سبتمبر
ملوخية خضراء ، دمعة، أرز مفلفل ، فاكهة

الخميس ١٣ سبتمبر
مسقعة باميا ، أرز مفلفل، سلطة خيار، فاكهة

الجمعة ١٤ سبتمبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

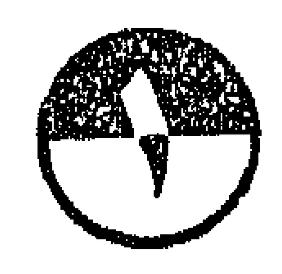
السبت ١٥ سبتمبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

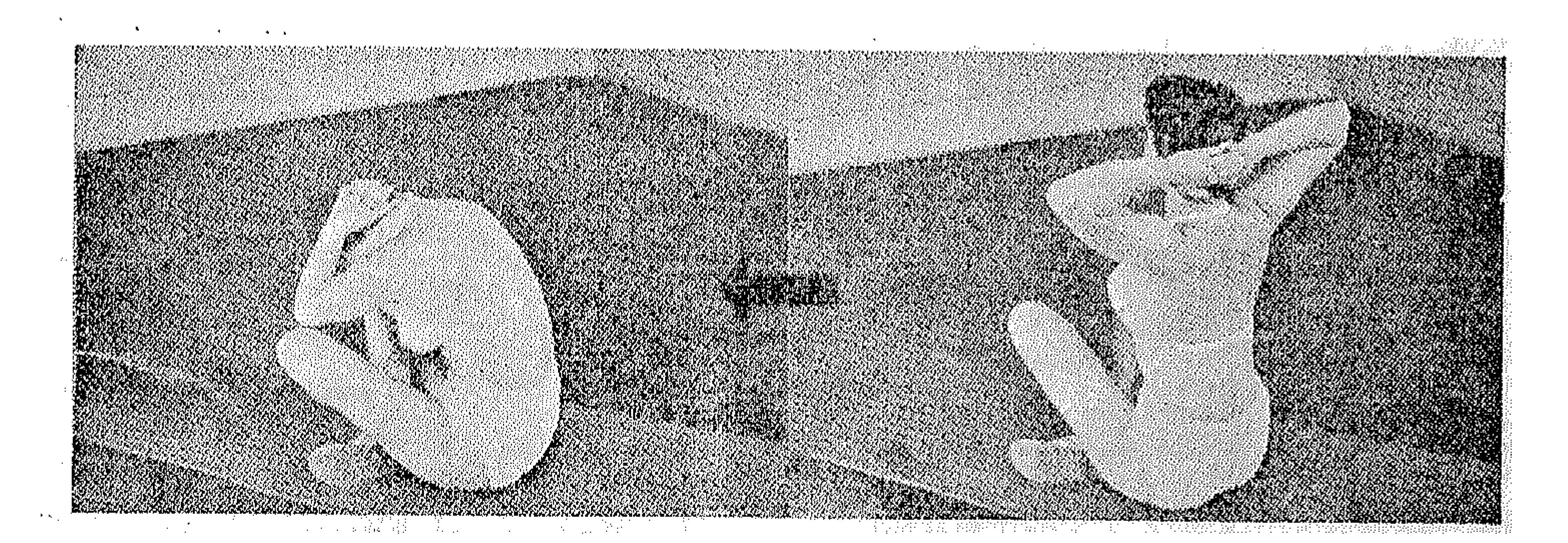
ملاحظة هامة

استعملى بهريز العظم فى طهى خضرواتك اليومية وان أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعملى صنفا من اللحم قائما بذاته مثل لحم الروستو والمشوى والبوفتيك كذلك استبدلى الفاكهة بأى نوع من أنواع الحلوى التى تروق لك وتناسب فصل الصيف

للباحثات عن الرشاقة

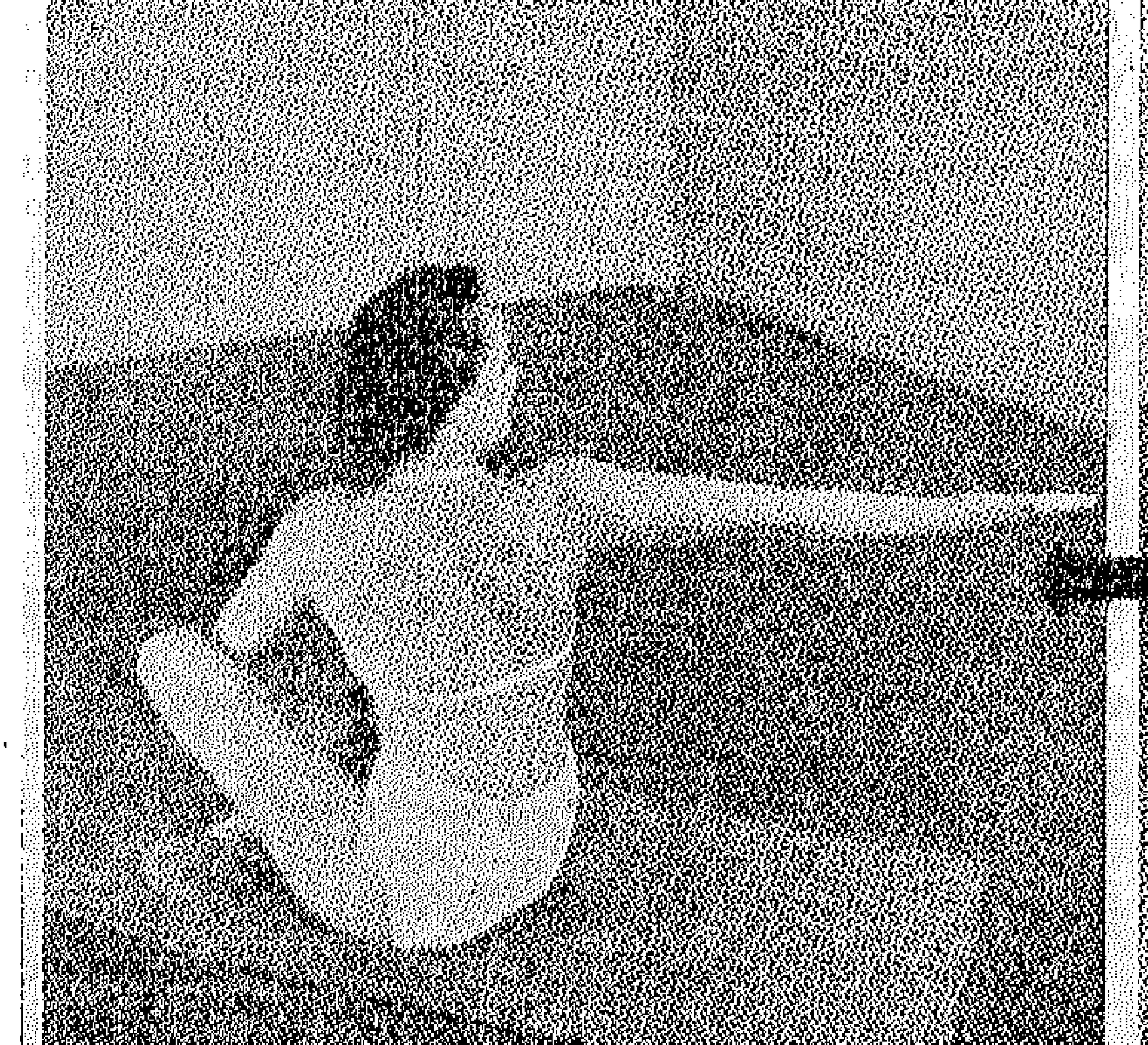
سيدتي : هذه التمرينات نقدمها لك لا لتقرئيها وتمتعي نفسك بالصور المنشورة ولكن لتؤديهـــا وتســـتفيدي من آثارها ... ان كل من أدوها يجزمون بأنها قد جعلت أجسامهم كغصن البان ..! وستجدين أنهم صادقون حتما .

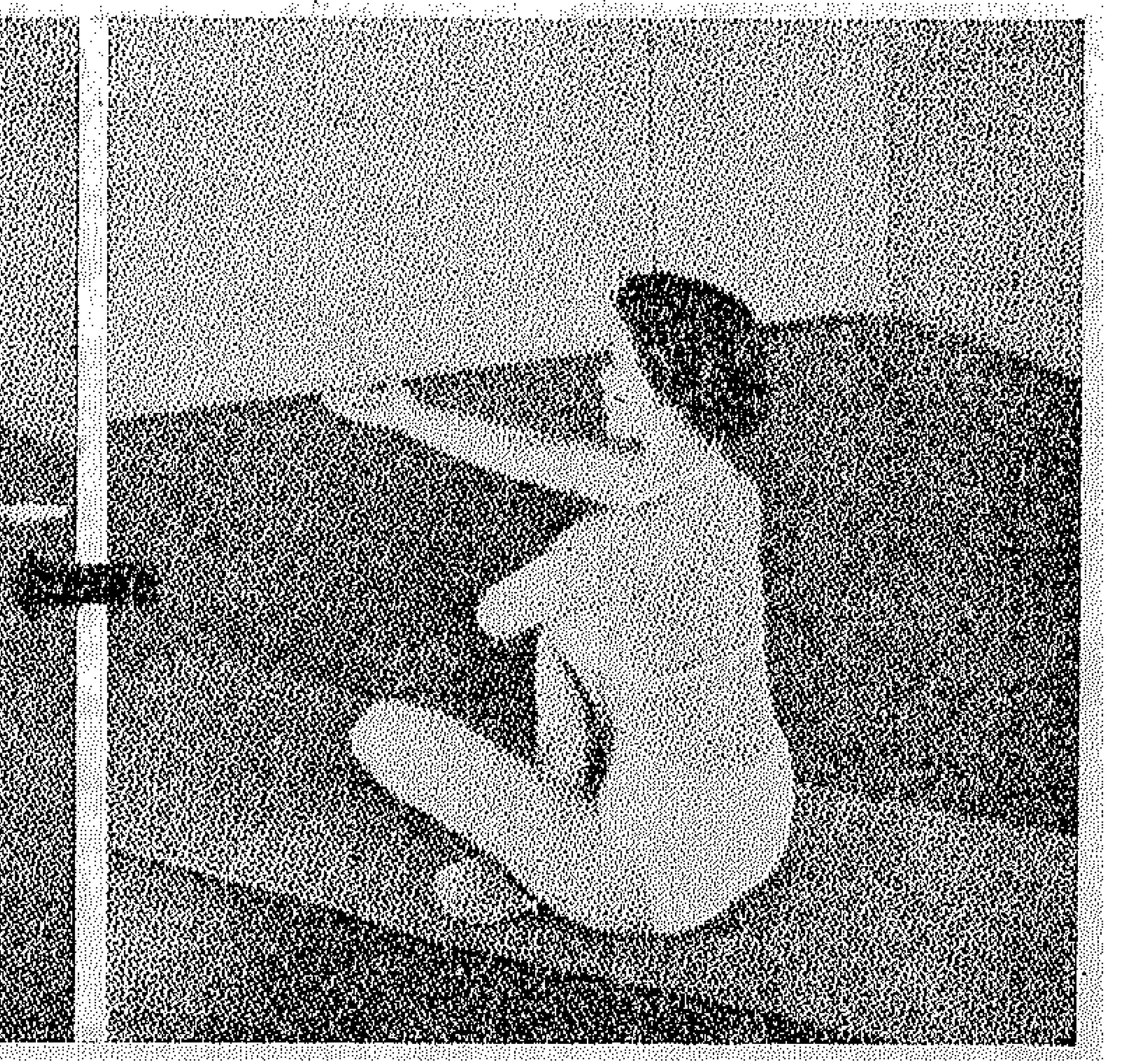




١ ــ اجلسي في الوضع المبين وضعي يديك خلف الرقبة ثم ابدئي في تقويس الظهر بطيئا في أربع عدات ثم الرجوع للوضع الابتدائي في أربع عـــدات .. كرري هذا التمرين ياسيدتي عدة مرات فسيفيدك هذا كثيرا .

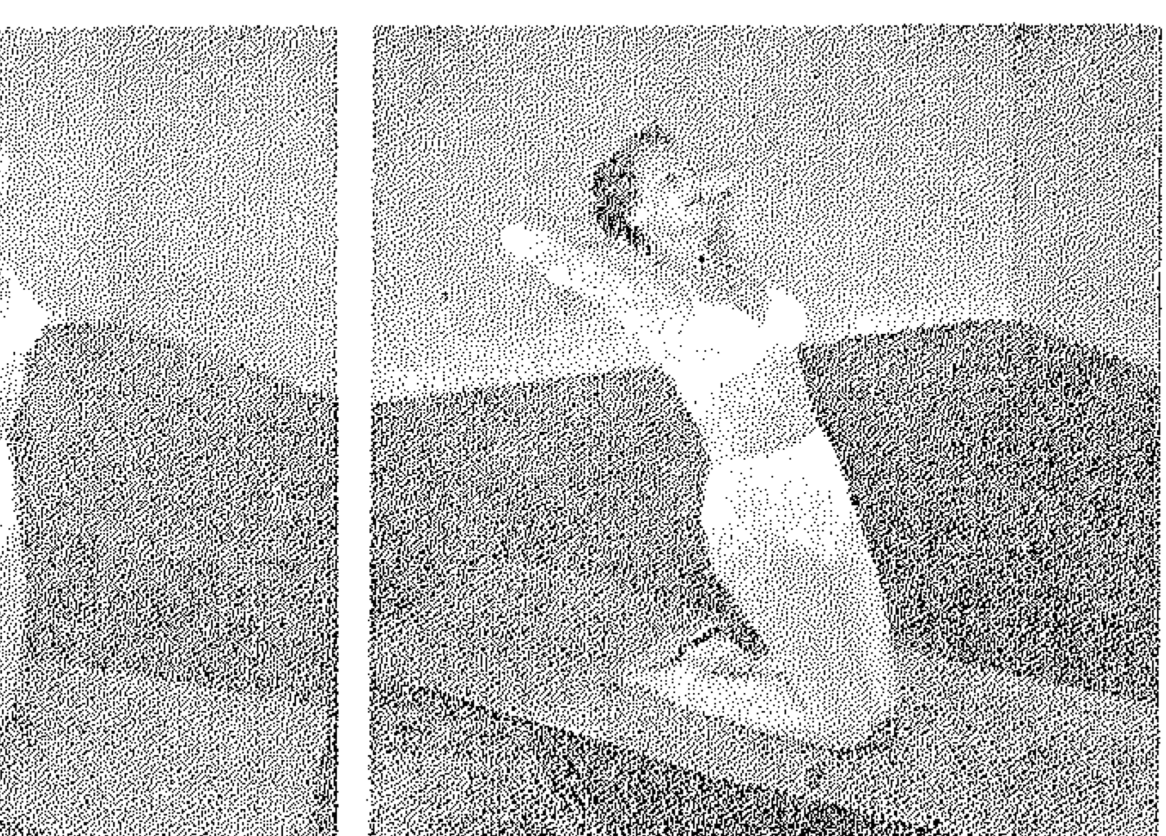


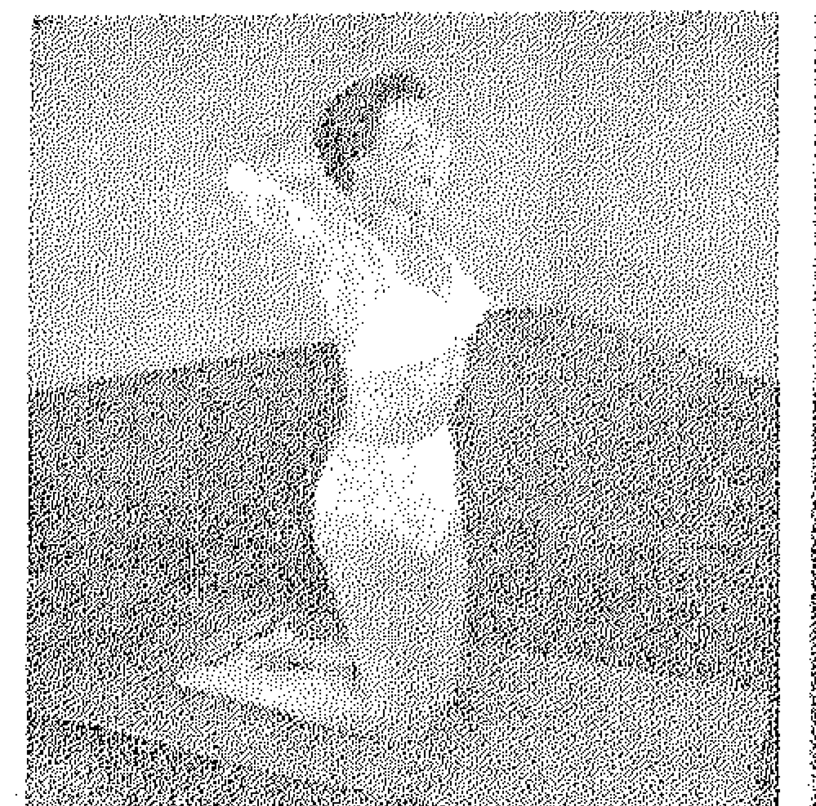




٢ ــ لفي جذعك جهة اليمين مرة وجهة اليســـار أخرى مع قذف ذراعك عرضا والرجوع به أمـامـا في كل مرة . كرري هذا التمرين تقومي به بكل دقة فانه في عشر مرات ولا تنسى أن حاجة الى شيء من المهارة .

٣ ــ استلقي على ظهرك ثم ابدئي في ثني الركبة اليسرى ثم مدها عاليا ثم ثنيها ومدها أماما على الارض وبعد ذلك كرري هذا بالساق اليمنى حينئذ ستشعرين بما أفادته ساقاك وبطنك

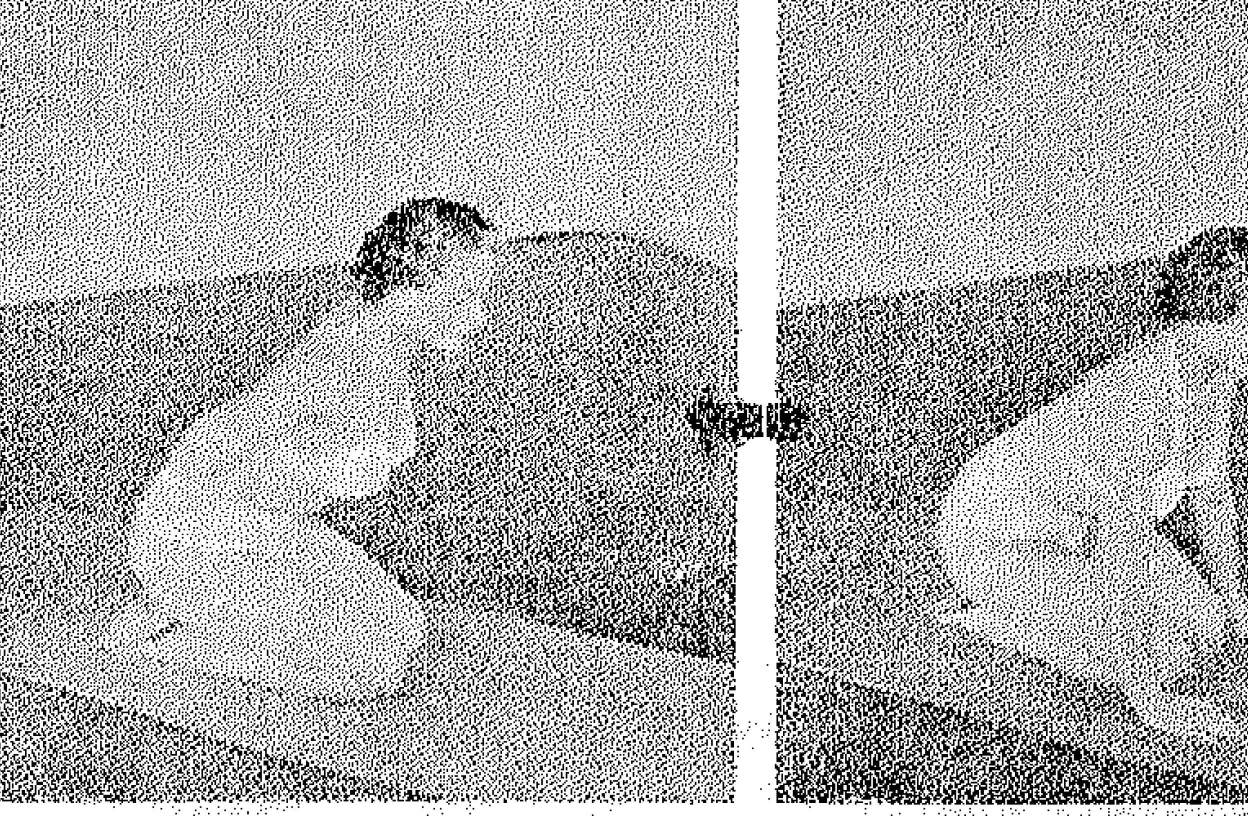


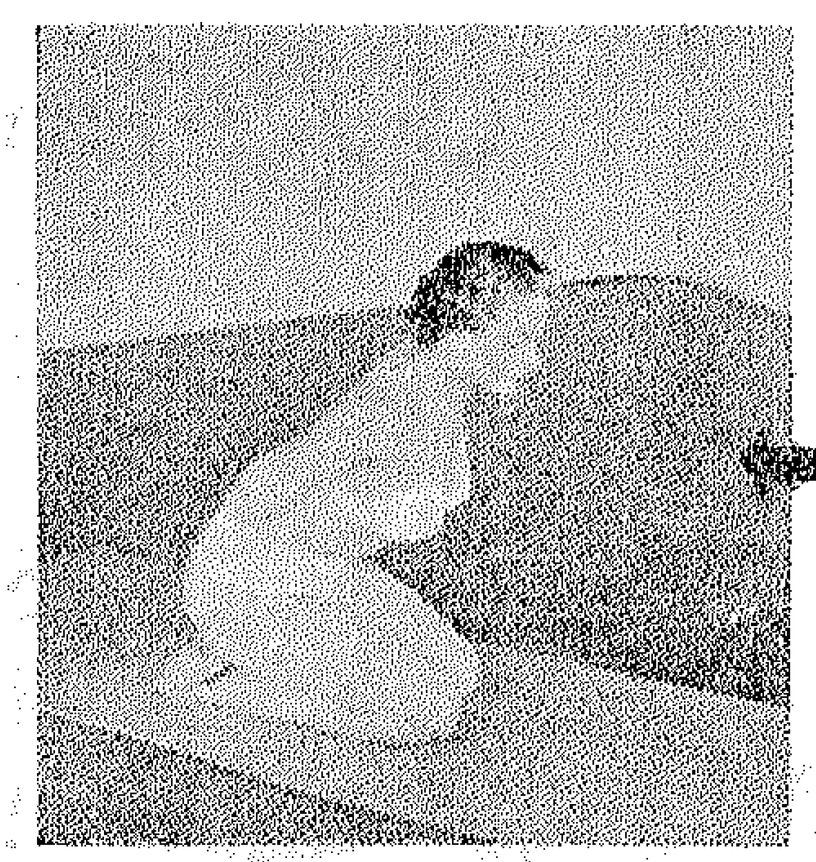




٤ — الان قفى على ركبتيك كما فى الوضع المبين ثم ميلى بجذعك خلفا فى أربع عـدات ثم عودى الى الوضع الابتدائى فى أربع عدات أيضا ٠

كررى هذا التمرين عشر مرات فانه يفيد الخصر وعضلات البطن ٠

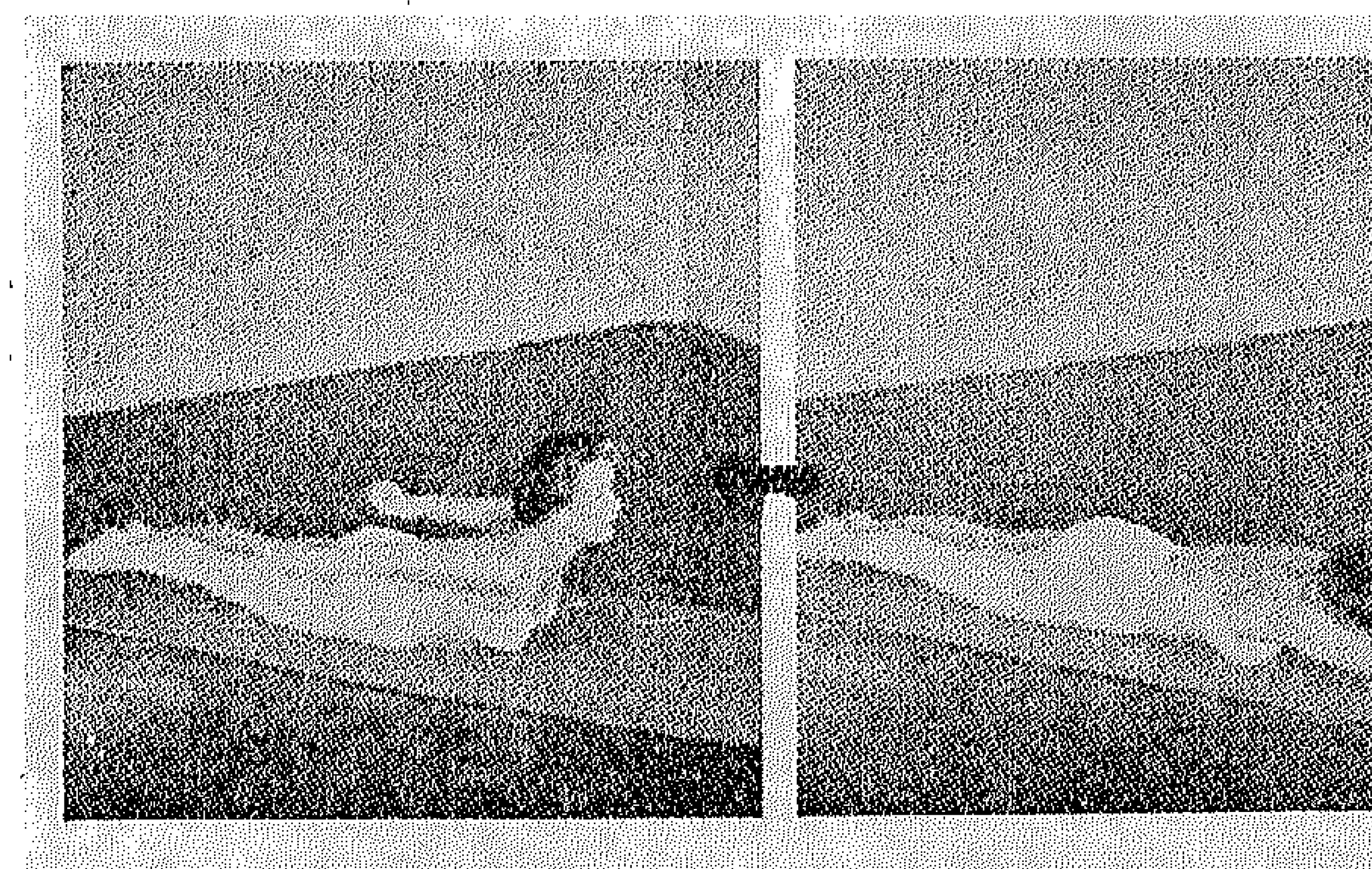






٥ — بعد أن تؤدى التمرين السابق عشر مرات اجلسى تماما على ركبتيك ثم ميـلى بجذعك أماما مع ثنى الذراعين فى أربع عدات ثم عودى أيضا فى أربع عدات

انه تمرين فى غـاية السهولة ان دققت النظر فى الصورتين المنشورتين عنه ٠



٦ — ابدئى الان فى الانبطاح على الارض مع شد الذراعين أماما ثم تحريكهما الى الجانبين ثم الى الخلف مع رفع الصدر ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى ٠

كررى هذا التمرين عشر مرات ٠ انـه متعب ولكنه مفيد ٠

دار الرياضة البدنية


مجلة
بنت النيل
تقدم
المسابقة الكبرى
للوجوه المصرية
٣ جوائز كبرى
• الجائزة الأولى : سوار ذهبي فخم.
• الجائزة الثانية : علبة تواليت اليزابث آردن
• الجائزة الثالثة : زجاجة عطر فرنسي
الشروط
١ - ترسل صورة فوتوغرافية جيدة حديثة لا تقل عن مقاس الكارت بوستال ، للوجه والكتفين فقط ..
٢ - يجب أن تكون صاحبة الصورة مصرية ..
٣ - آخر موعد لقبول الصور هو يوم أول أكتوبر ١٩٥١

بنت النيل في شئون منزلك

غسل الحرير الاسود

س — غسلت فستاني الحرير الاسود بالماء والصابون ثم شطفته وبعد أن جف لاحظت به بقعا بيضاء واحمرار اللون في بعض أجزائه وأرجو ارشادي عن طريقة اصلاحه واعادته الى رونقه الاصلي · وكذلك عن الطريقة الصحيحة التي أتبعها مستقبلا في غسل مثل هذه الفساتين

ج — البقع البيضاء التي ظهرت على فستانك نتيجة لعدم الدقة في مرحلة الشطف ولاصلاحه أعيدي غسله ثم اشطفيه ٣ مرات في ماء دافيء شطفا جيدا ثم في الماء البارد المضاف اليه كمية من زهرة الغسيل أو النوشادر بنسبة ملعقة صغيرة لكل ٤ كوبات ماء وذلك يساعد على حفظ لونه وتلاشي الاحمرار الظاهر في بعض أجزائه · واتبعي ذلك مستقبلا أو يمكنك غسل الحرير الاسود في ماء (الريتا وعرق الحلاوه) بدلا من الماء والصابون اذا لم يكن الفستان شديد القذارة · اخلطي ثلث رطل مسحوق عرق حلاوه مع أوقية ريتا مجروشة معا ثم انقعيهما معا في مقدار رطلين من الماء الساخن ويتركان لمدة ساعتين مع التقليب من آن لاخر ثم ادعكيهما بيدك في الماء جيدا ثم صفي الماء من شاشة ضيقة الثقوب لتحصلي بهذه العملية على ماء الريتا وعرق الحلاوه ·

وعند الغسيل أضيفي كمية كبيرة من هذا الماء الى الماء الدافيء الذي سيغسل فيه الفستان ورجي الماء جيدا بيدك حتى تتكون رغوة ثم اغسلي الفستان بواسطة الدلك الخفيف وكرري العملية حتى ينظف الفستان تماما ثم اشطفيه مرتين في كمية من الماء الدافيء لتزول الريتا وعرق الحلاوه وأخيرا اشطفيه بماء بارد لتزهية لونه ويجفف في الهواء الطلق بعيدا عن الشمس ثم يكوى على الظهر

كي الحرير الطبيعي

س — غسلت قميصا من الساتان الطبيعي لونه أزرق فاتح وغسلته غسلا جيدا وفي اليوم التالي لغسله كويته بنفسي فظهرت به بقع أشبه ببقع الزيت أو السمن رغم انني متأكده من نظافته فما سبب ذلك وهل من طريقة يمكن عملها لاعادته لحالته الاولى

ج — البقع التي ظهرت على قميصك بعد الكي نتيجة لتنديته تندية غير متساوية في جميع أجزائه · ولعلاج الحالة بلي القميص كله واعصريه وانشريه وقبل الجفاف أي وهو مندى قومي بكيه · ولاحظي عدم تنديته مطلقا أثناء الكي · أو اتركي القميص يجف تماما وعند كيه لفيه لفا محكما جامدا في فوطه نظيفة مبلولة واتركيه لمدة ساعة قبل كيه حتى تتشرب جميع خيوطه بالماء وعندما تتأكدين من أن البلوله متساوية في جميع أجزائه ابدئي بكيه واحذري أيضا عملية التندية أثناء الكي والا حدثت نفس البقع

كان الاستاذ «حمدى رئيس تحرير مجلة «الزهور» قد غادر داره فى الصباح الباكر ليتفقد شئون مجلته الجديدة التى صدر العدد الاول منها منذ يومين اثنين ، وقد وعد زوجته الصغيرة أن يعود اليها مبكرا ليتناولا العشاء سويا فى أحد مطاعم العاصمة الفاخرة ! .

الا انه لم يف بوعده ، ولم يعد الا قبيل الساعة الثالثة من صباح اليوم التالي . .

وكان معه «مفتاح» خاص به ، فتح باب الشقة فى هدوء ، ثم دلف الى غرفة النوم على أطراف أنامله لكيلا يوقظ حسناءه الحبيبة .. الا أنها مع كل ذلك أحست بمقدمه ، فتمطت قليلا ثم اعتدلت فى فراشها ومدت ذراعيها اليه تستقبله بابتسامة عذبة . .

ولم تلبث أن سألته أيضا فى رفق ان كان فى حاجة الى شيء من الطعام ، فأجاب بالنفى ، .. الا انها لاحظت أنه كان متوتر الاعصاب ـ من فرط سهره ـ فنهضت للفور واعدت له قدحا من شراب ساخن منعش كان



يحبه ويرتاح اليه .. فتقبله من يديها شاكرا ممتنا .. وسرعان مااستعاد استقراره وهدوء أعصابه ، فتمدد على « الشيزلونج » وألقى برأسه مسترخيا الى الوراء ، وأغمض عينيه برهة ... ومضى يحدث زوجه فى صوت حالم وهى تتطلع اليه فى اعجاب!

« أرجو ألا تكونى قد غضبت يا سهام لغيابى عنك طوال النهار ، والمساء .. وتأخرى حتى هذا الوقت .. انى شديد الثقة فى حسن تقديرك لظروفى فى هذه الايام .. لقد شغلنى عنك مولد « الزهور » .. ولكنه باذن الله انشغال لن يدوم ، فبعد قليل يشتد عودها ، وترسخ أقدامها بين زميلاتها فلا ألبث أن أعود اليك بكليتى ، ونقطف معا ثمار نجاحها » ..

ومد يمناه فاحتاط بها « سهام » وضمها الى صدره وقبلها ، وعاد يكمل فى أذنيها حديثه ، وأحلامه :

« ... وانه فى الواقع لنجاح هائل يا سهام .. هذا النجاح الذى لاقته مجلتى « الزهور » من جماهير القراء .. نعم نجاح رائع .. حتى لقد بلغ ما تلقيت من رسائل المعجبين فى هذين اليومين اللذين أعقبا صدورها زهاء الثلاثة آلاف رسالة »

« ولقد أنفقت جل نهارى بالامس فى قراءة كل هذه الرسائل .. والرد عليها ، واحدة واحدة .. فانى لفخور بها .. وجد حريص على ايجاد رابطة قوية بينى وبين قرائى » ..

وصمت قليلا .. ينعم بأمانيه وأحلامه .. ولكنه عاد فقطب جبينه فجأة وعبس ثم هز رأسه ساخرا :

ـ « .. ولكن.. أتدرين يا سهام .. ان من بين هذه الالاف الثلاثة من الرسائل التى تجمع على الثناء العاطر .. رسالة واحدة .. لا غير .. رسالة زرقاء .. بعث الى بها غر مفتون .. ظن نفسه فوق مستوى جميع الاذواق والاراء.. فأرسلها الى تفيض بالنقد الشديد ..

هه !! تبا له هذا الاحمق!

واضطرد نجاح الاستاذ ..

وتكدست على مكتبه رسائل المعجبين والمعجبات، وكان يواظب على قراءتها بنفسه مهما كلفه ذلك من جهد ووقت .. فقد كان ذلك يصادف هوى فى نفسه لا يعدله هوى اخر ، الا هواه لسهام ..

وكذلك اعتادت أن تندس له فى بريده اليومى تلك الرسالة الزرقاء .. وفيها بضعة سطور ، مكتوبة بخط دقيق أنيق ، شديدة التركيز قوية المعنى ، لا تتناول مجلته بغير النقد والتوجيه ، ولا تتضمن عبارة ثناء واحدة ..

وصار يمقتها ويمقت صاحبها ، الذى لم يجرؤ على توقيعها ، أو الكشف عن شخصيته ، وكان لا يكاد يلمحها حتى يستشيط غضبا ويهم بها فيلقيها فى سلة المهملات ...

غير أن دافعا خفيا قويا

ـ كان يدفعه فى كل مرة الى أن يستعيدها فى رفق ويفضها ويتلوها بعناية ، ثم يحتفظ بها ، رغم أنفه ، مع زميلاتها فى درج خاص ·

ودارت عجلة الدهر ··

وتبعت الايام السمان ، أيام عجاف ·· وأخذت (الزهور) تذبل ·· وربيعها الباسم اليانع ، ينقلب فى سرعة وعلى غير انتظار ، الى خريف (عابس) ينذر بشتاء لا بد منه ··

وبذل الاستاذ جهد الجبابرة لاسترجاع ثقة قرائه ، والاحتفاظ بقوة مجلته ، ولكن ··· عبثا !·

ولم تثبط سهام همته ، وانما بذلت من جانبها أقصى ما فى مقدورها لتحتفظ بروحه المعنوية عالية ، وكانت لا تفتأ تشجعه وتبث فيه الثقة فى نفسه ، وتردد فى أذنيه عبارات الثناء والاطراء التى اعتادها فى أيام نجاحه ··

ولكنه كان يحس أنها انما تبالغ فى حدبها وعطفها ، اشفاقا منها عليه ورحمة به لانها زوجته ··· وأنها ـ كسائر قرائه ـ أصبحت لا تلمس فيه ما كان يبدو منه من عبقرية واعجاز ··

وأظلمت الدنيا فى عينيه وضاقت على سعتها · واعتراه القنوط واليأس ·· ومضى الى مكتب المجلة وقد صمم نهائيا على أن يوقف اصدارها

وراح من فرط ثورته وهياج أعصابه يفتح أدراج مكتبه ويقفلها بشدة وعصبية لغير سبب ·· ولغير هدف ··

ولمح الرسائل الزرقاء ·· وعض على أسنانه كمدا وغيظا ··

ولكن نفس الدافع الخفى الذى كان يوحى اليه دائما بأن يحتفظ بها ·· هتف به أيضا فى تلك اللحظة ـ وهو فى قمة يأسه وقنوطه ـ أن يعيد تلاوتها وفحصها ··· بروح جديدة ·· ورأى جديد ! ··

وللمرة الاولى وجدها ·· على الرغم من قسوتها ـ جميلة ولطيفة ··

وبدت له أشبه بالدواء المر ، الثقيل على نفس المريض ولكنه المقطوع بنتيجته الحاسمة فى الشفاء ··

وأغمض عينيه فترة ·· وسبح يفكر فى عمق وهدوء ·· ثم نهض الى المطبعة ·· وفى يديه الرسائل الزرقاء ·· أو كما أصبح يسميها ·· قوارب النجاة !!

فقد وجد فيما تضمنته من نصائح وتوجيهات ونقد ، ما يعود (بالزهور) الى الايناع والاشراق ·· وكذلك كان !

وعادت « الزهور » الى ربيعها الباسم ·· وأكثر !!

وأعلن مرارا على صفحات المجلة أنه جد تواق الى معرفة صاحب هذه الرسائل الزرقاء ليشكره على صنيعه معه ، ويعلن على الملأ فضله عليه وعلى مجلته ··

ولكنه حاول عبثا ··

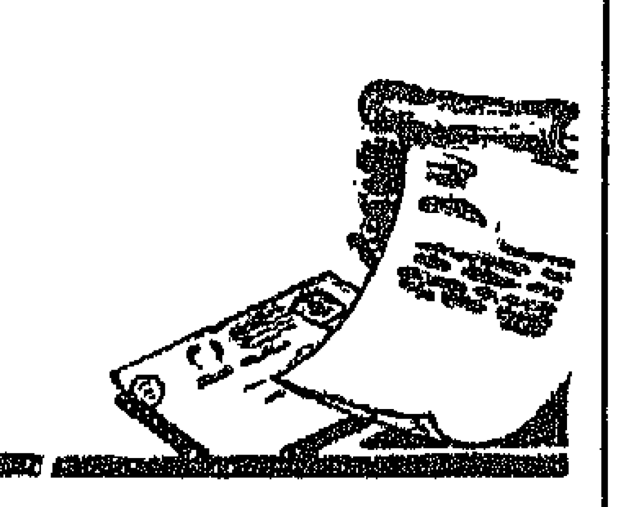
ثم انقطعت عنه شهورا ، فحزن ·· ولكنها عادت ذات ذات يوم تتضمن ـ للمرة الاولى ـ عبارة وجيزة من الاعجاب والثناء ·· فطار بها الى سهام ·· يريد أن يريها الوثيقة الوحيدة التى أصبحت تعدل عنده عشرات الالاف من الوثائق والرسائل ·· ويعتبر حكم صاحبها له بالنجاح ·· حكما بالابرام ·· لا نقض له ··

وكانت زوجته عند ما وصل اليها جالسة فى غرفتها الخاصة تكتب .. فسار الى مكانها على أطراف أنامله فى بطء وحذر ولكنه ···

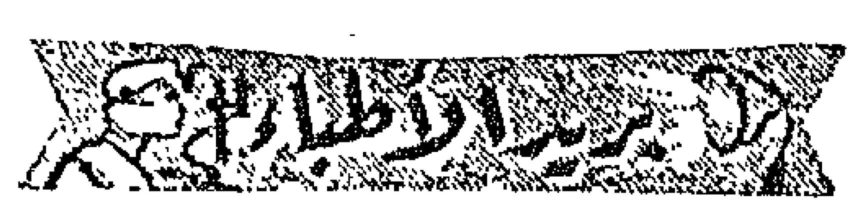
ما ان وصل اليها حتى صعق ! ··

فانها ··· كانت تضع فى غلاف أزرق ·· معنون اليه باسمه ومجلته ·· رسالة مماثلة لما كان يتلقاه من ·· الرسائل الزرقاء !

أنور ملك قزمان



بريد بنت النيل



قارئة بنت النيل :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : استعملى مؤقتا مزيج البرومور والبلادنا بمقدار فنجان صغير ٣ مرات يوميا بعد الاكل أثناء المرض كل شهر . وحللى البراز فلربما كان بجهازك الهضمى ضعف يزداد ظهوره أثناء الطمث أما عن تقديم الميعاد كل شهر ثلاثة أو أربعة ايام كل مرة فلا تحاولى علاجه لان هذا فى حدود المعتاد

آنسة مشتركة فى بنت النيل :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : ما دمت تصرين على ألا داعى للشك فى اى عدوى تصل اليك فلا داعى للتخوف من مثل هذه الشكوى ويمكنك علاجها بسهولة بملاحظة اصول النظافة الشخصية وعمل كمادات او حمام موضعى من محلول بوريك

الحائرة و.ن. بنى سويف :

ارسلى اسمك وعنوانك لنبعث لك بالرد رأسا

ن.ف. بالروضة :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد

م. سامى :

يجب ان تبادرى بعرض نفسك على اخصائى فى الاعصاب لاننا لا نستطيع مع الاسف ان نشخص مرضك على الورق

ن.ا.ف. بالدقى :

استشيرى الدكتور محمد صدقى عبده أو أحد الاخصائيين فى الغدد جربى ايضا الحمامات البخارية والتدليك على ايدى اخصائية فى معهد من معاهد التجميل

قارئة ع. مرسى باسكندرية :

جربى تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون النقى وتمشيط الشعر يوميا لمدة عشر دقائق . وان لم يأت هذا العلاج بفائدة اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية فقد تكونين فى حاجة الى علاج بالكهرباء

م.ج. بالمنيا :

هذه الحالة التى تتحدثين عنها تنتاب الشباب الذى لا يشغل وقته بأى عمل مفيد والذى لا يفكر الا فى نفسه . كونى اجتماعية . قومى بالاعمال المنزلية . اكثرى من التنزه لا تجلسى وحيدة . مارسى الرياضة يوميا خذى حماما دافئا قبل النوم ولا مانع من تناول كوب لبن دافىء ايضا قبل الذهاب الى الفراش

قارئة بنت النيل :

تقول الدكتورة صلوحة البجرمى: يمكن استعمال فيتامين ب «ا» ١٠٠ مليجرام يوميا)حقنة فى العضل) كما تنصح بعلاج الامساك وذلك بأخذ كميات وافرة من الخضروات والفاكهة والذهاب الى المرحاض فى اوقات معينة فان لم يكف هذا العلاج يمكن استعمال بعض الملينات . أما من جهة زيادة وزنك فهذا يتوقف على استعدادك الجسمانى وذلك بالاكثار من تناول الاطعمة الدهنية والنشوية

آنسة و. ش. من قارئات بنت النيل :

تقول الدكتورة صلوحة البجرمى انه لا يمكن جعل ذراعيك وثدييك اكثر سمنة الا بازدياد وزنك عموما وذلك بعنايتك فى انتقاء الاغذية التى تتناولينها واكمالها ببعض الفيتامينات (فيتامين ب المركب وفيتامين ا ، د الموجودين فى زيت السمك)

ديانا م. بالفيوم :

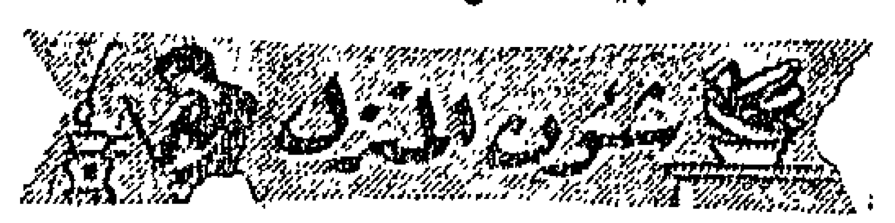
١) اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية لعلاج حب الشباب والبقع بذراعيك ٢) يمكن عرض نفسك على اخصائى فى الغدد الصماء واتباع بعض التمرينات الرياضية ٣) اتبعى التمرينات الرياضية التى ننشرها فى المجلة ٤) حللى البول فان وجد به زلال يؤخذ العلاج اللازم حسب نتيجة التحليل

القارئة الحائرة ب.ر. بالسيدة زينب :

يقول الدكتور على مرتضى اخصائى امراض العيون . يجوز حدوث هذه الحالة من تراكوما بالعين ويستحسن عرض العين على الطبيب المختص .

ج.د. مصر الجديدة :

ينصح الدكتور على مرتضى بعمل نظارة طبية للقراءة .



نادية س. :

مبروك مقدما . من الغريب أن تسألينا مثل هذا السؤال وصفحات بنت النيل زاخرة بالموديلات التى تطلبينها عودى الى عدد اغسطس ففيه الثوب الذى تريدين تفصيل مثله

مشتركة بابى تيج :

سأوافيك بطريقة عمل شراب التمر هندى فى عدد اكتوبر القادم ان شاء الله . فترقبيه

رجاء محمد حماد بن حماد :

من الصعب ازالة بقع الفواكه وخاصة ان مضى عليها وقت طويل . جربى ازالتها بواسطة حامض الاكساليك وهو يباع فى الصيدليات . خذى كمية قليلة جدا من هذا الحامض وضعيه فى قليل من الماء المغلى وبعد أن يتم المزج انقعى موضع البقعة فى محلول حامض الاكساليك السابق لمدة بسيطة . اشطفى الموضع جيدا فى ماء بارد . فان لم تنجح هذه الطريقة اكتبى الى لافيدك عن طريقة ثانية اقوى

قارئة م.ع. بالقاهرة :

١) ازيلى بقعة البوية من على البدلة بواسطة البترول وذلك بغمس البقعة فيه لمدة حتى تتحلل البوية وتزول تماما ثم تعلق على شماعة وتترك فى الهواء الطلق حتى يزول أثر الغاز ويتطاير ٢) تزول البقع الزيتية بالبنزين وليس هناك أى خوف من غسل البدل الفريسكا بالماء الدافىء ومذوب الصابون ان راعيت السرعة الزائدة فى الغسل بان تحضرى وعاءين بهما ماء دافىء ومذوب الصابون (او صابون لوكس) ورجى الماء حتى تتكون الرغاوى . ثم اغسلى البدلة غسلا جيدا بواسطة الضغط الخفيف . وكذلك راعى السرعة ثم اعصريها بواسطة الضغط بين راحتى يديك وتجنبى العصر عن طريق لوى القماش . اغسليه بعد ذلك مرة ثانية فى الوعاء الثانى بنفس الطريقة واشطفيه مرتين أو ثلاثا فى ماء دافىء حتى تتأكدى من ازالة الصابون. اعصريه جيدا بين راحتى اليد بالضغط ثم بالعصر جيدا فى ملاءة أو بشكير نظيف ليتخلص من جميع الماء بقدر الامكان . انشريه بعد ذلك فى مكان طلق الهواء ولاحظى أن يكون الطقس دافئا لان حرارة الشمس الشديدة أو برودة الجو الشديدة تسبب انكماش الصوف

فوزية محمد محمد شحانه :

سأوافيك بطلبك فى عدد شهر اكتوبر ان شاء الله فترقبى العدد

ن.ف. بالروضة :

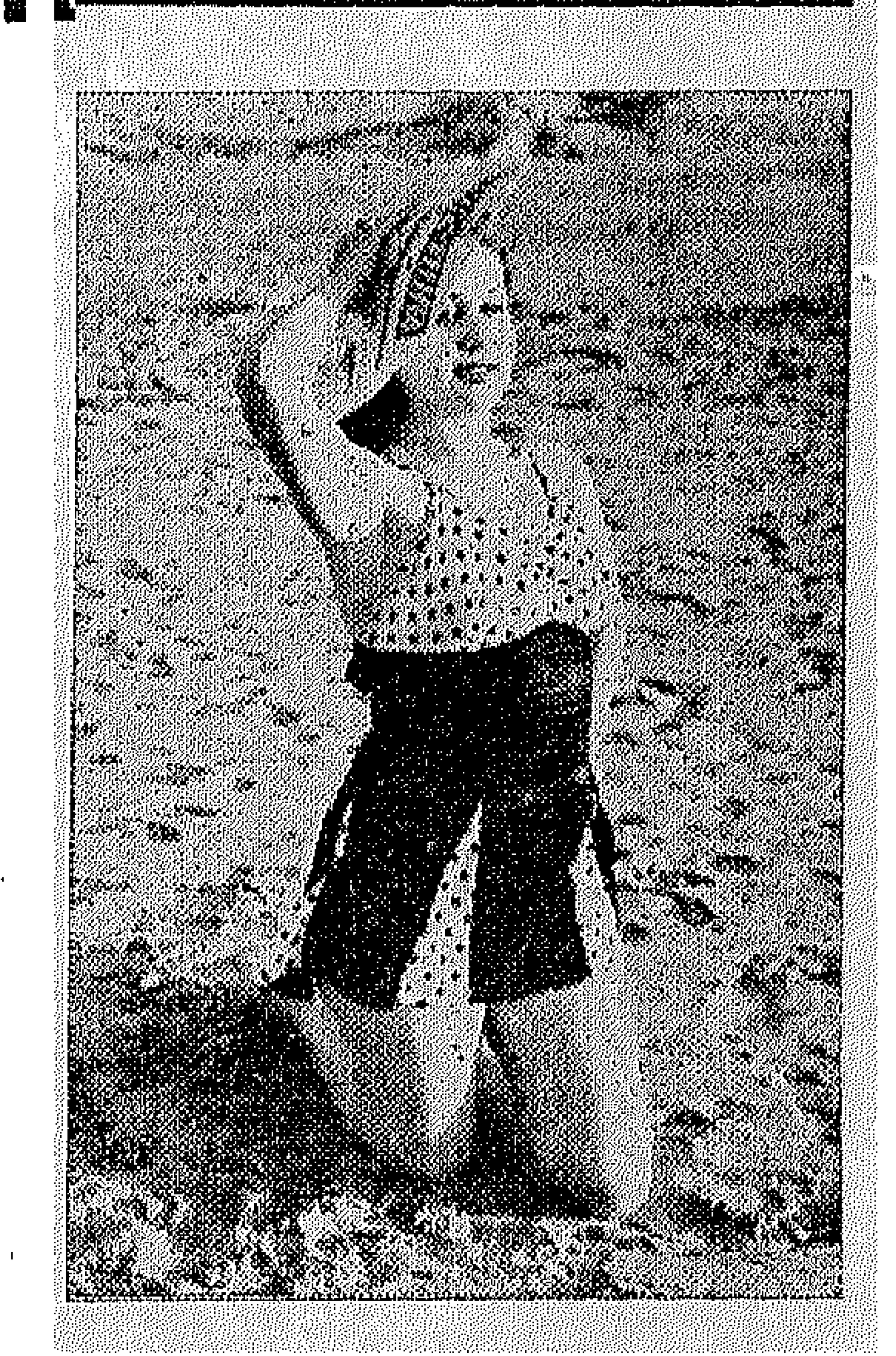
ستجدين طريقة عمل الطرشى فى عدد اكتوبر القادم

م.ع. دسوق :

لابد من الحصول على شهادة اتمام الدراسة الثانوية بقسميها العام والخاص ان اردت الالتحاق بكلية من كليات الجامعة . ويمكن التحضير لهاتين الشهادتين من المنزل

حائرة ع.م.ف :

لا تهتمى بتقولات هذا الشاب انه حانق عليك لانك حاولت الابتعاد عنه . وتأكدى من أنه كان يريد بك سوءا وانه لوكان يحبك حقيقة لما حاول تسوىء سمعتك



احدى السيدات على شاطىء سيدى بشر بالاسكندرية وقد وضعت على رأسها قبعة من القش تمثل اعلانا للموسى الكهربائية «فيليشيف» انتاج مصانع فيليبس

فردوس الجمال بولاق :
نعم يمكن ادخال صديقتك فى مدرسة داخلية ان تقدمت بطلب منذ الان

سيدة ف. الزقازيق :
ليس من حقك أن تستولى على شىء يملكه غيرك . مهما بلغت قيمته

البائسة س.س. شبرا :
يجب أن تنسى هذا الموضوع ولا تفكرى فيه اطلاقا . ان الفارق الذى تتكلمين عنه هو فارق اساسى لايمكن بأى حال التغاضى عنه

مهندس :
لاحظت من خطابك إنك تحبها على الرغم من عنادها الشديد الذى وصفته لنا . وان نصحناك بتركها فلن تتركها . حاول مرة اخرى اصلاحها باللين افهمها أن الحياة الزوجية لا تكون سعيدة الا بالتضحية

حائرة ن.ا :
حسنا فعلت وان الايام كفيلة بمحو كل ذلك

ه.ا.ع :
اكتبى لنا بالحبر فاننا مع الاسف لم نستطع قراءة خطك



ل.ا. سوهاج :
استعملى كريم اليزابث آردن للوجه

آنسة فائزة مصر الجديدة :
١) دلكى هذه التجاعيد من اسفل الى اعلى بكريم مغذ ٢) لازالة العرق تحت الابطين استعملى اودورونو أو مسحوق الشبه . أما عن الدواء الذى استعملته فهو معروف ولو اننا نفضل عليه الطريقة التى تلجأ اليها سيداتنا فى الشرق والتى لا شك فى انك تعرفين عنها الشىء الكثير

ع.ا. بالسيدة :
مشطى شعرك يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق . دلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون

س.ب. طالبة بدمنهور :
اسباب ضعف الشعر كثيرة واهمهاالضعف العام الذى ينتاب الجسم أثر مرض من الامراض . أما ان كان الضعف ناجما عن البصيلات فليس امامك الا التمشيط يوميا والتدليك بزيت الزيتون النقى

ن.م.د. الاسماعيلية :
يجب ان نعرف الاسباب التى دعت الى سقوط الشعر . هل عملت برمانانت وسقط شعرك بعد ذلك ؟ وعلى أى حال ننصحك بتمشيط شعرك يوميا صباح مساء

ا.ص.ش. مصر الجديدة :
١) ارسلنا لك العدد ٢) لاتعرضى بشرتك للشمس ضعى على وجهك يوميا شيئا من اللبن الزبادى واتركيه عليه حتى يجف ثم أزيليه بالدعك . لا تقلقى على حالك كل هذا القلق . الم يقل المثل البلدى «السمار نصف الجمال» انى اعرف سيدات اوروبيات ناصعات البياض ياخذن حمامات شمس ليكسبن بشرتهن باللون الخمرى الجميل الذى يضايقك فسبحان الله فى خلقه

س.م. الاسكندرية :
ليس فى قص الشعر عار على أحد . ان جميع التسريحات التى نشرناها فى هذا العدد على شعر قصير . وان كنت تريدين اطالته عليك بتدليكه وتمشيطه يوميا

الانسة ل.ع.ع. العباسية :
سوف يزول هذا الاسمرار بالتدريج ان كان الاحتكاك الذى كنت تشكين منه قد زال تماما . استعملى بودرة التالك يوميا وامنعى العرق برش مسحوق الشبه على الموضع كلما احتجت الى ذلك

حرم ف. طه :
١) استشيرى الدكتور حسنى حجازى ٢ شارع شريف باشا الكبير ٢) لابد من أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية فقد يكون الكبد بيت الداء . ٣) ادهنى رقبتك باللبن الزبادى واتركيه عليها الى ان يجف تماما ثم ازيليه بالدعك . كررى هذه العملية يوميا

ملوى (ننى) :
عرضى وجهك لبخار الماء مدة عشر دقائق ثم اضغطى على هذه النقطة السوداء واحدة واحدة بالابهام والسبابة بعد غسلها جيدا بعد استخراج النقط ادهنى بشرتك بالكحول النقى

حائرة ع. ف. ميت غمر .
١) هذه البقع السوداء سوف تزول بمضى الوقت فلا تقلقى على نفسك اطلاقا ٢) يجب أن تحاولى زيادة وزنك بالاكثار من أكل المواد الدهنية والنشويات وممارسة الالعاب الرياضية السهلة التى لا ترهق الجسم ٣) المسألة التى تتحدثين عنها ليست خطيرة الى هذا الحد ولا شك انك فى حاجة الى العناية بصحتك عامة

السيدة ف.ع.ا. القاهرة :
١) خذى ورقة سيجارة وضعيها على بشرتك مع الضغط عليها قليلا فان ظهر عليها اثار زيت كانت بشرتك دسمة وان لم يظهر شىء كانت جافة . ففى الحالة الاولى استعملى كريما جافا وفى الحالة الثانية استعملى كريما دسما ٢) لقد كتبنا موضوعا عن التجاعيد فى عدد اغسطس فعودى اليه ٣) دلكى راسك يوميا بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . مشطى شعرك صباح مساء لمدة عشر دقائق ٤) جربى الدوش البارد فهو مفيد جدا لترهل الصدر ٥) يمكن الاشتراك من أى شهر فى السنة بمجلة بنت النيل

أنوار المدينة

أزمة

يواجه منتجو الافلام المصرية صعوبات جمة فى عرض أفلامهم فى دور سينما الدرجة الاولى، فانه معازدياد عدد الافلام المصرية وقلة عدد دور السينما التى تعرض أفلاما مصرية نشأت صعوبة عرض كثير من الافلام ، ويحدث أحيانا أن يتأجل عرض بعض الافلام المصرية سنة كاملة لعدم الحصول على تاريخ مناسب فى احدى دور السينما ...

ولسنا فى حاجة الى أن نتحدث عن نتيجة مثل هذا التأجيل بالنسبة لشركاتنا المصرية أو عن نتيجة عرض الافلام فى دور أصبحت فى غير زمانها وانفض عنها جمهورها .

النتيجة فى الحالتين هى الخسارة .. الخسارة التى يمكن تلافيها لو وجدت الشركات المصرية معاونة من دور السينما الاجنبية التى تضع العراقيل أمام الافلام المصرية .

ولقد أصبح من الواجب ازاء اصرار هذه الدور الاجنبية على عدم التعاون مع شركات السينما المصرية بافساح المجال لها ، أن تتدخل جهات الاختصاص فى الامر فتحتم على جميع هذه الدور فى العاصمتين — القاهرة والاسكندرية — بعرض عدد معين من الافلام المصرية سنويا بشروط لا تكون مجحفة بالمنتجين المصريين .

أعتقد أننا نستطيع بذلك أن نعالج هذه الازمة — أزمة عرض الافلام المصرية — التى تشتد يوما بعد يوم .

أفلام العيد

اعتاد المنتجون المصريون ان يعرضوا أفلامهم فى الاعياد على زعم أن اقبال الناس على دور السينما يزداد فى الاعياد وبذلك يكسبون جمهور العيد وفى خلال الاسبوع القادم ستعرض ستة أفلام مصرية جديدة على الاقل فى دور سينما القاهرة بمناسبة عيد الاضحى المبارك . وقد استعدت الشركات الاجنبية أيضا للعيد ببعض الافلام القوية الممتازة من بينها فيلم للسابحة الفاتنة استروليامز صور عن اخره فى جزر هاواى . وتعد أفلام استر وليامز أخطر منافس للافلام المصرية فانها تجتذب جمهورا ضخما من رواد السينما المصرية .

وهكذا ستبدأ معركة الموسم الجديد فى اسبوع العيد . وقد أعد الاستاذ جبرائيل تلحمى مفاجأة جديدة لرواد السينما المصرية وهى النجمة الجديدة «سميحه مراد» كريمة الموسيقار المرحوم الاستاذ زكى مراد وشقيقة السيدة ليلى مراد . وقد أتيح لنا أن نشاهد سميحه فى أول أفلامها «طيش الشباب» فى عرض خاص فلم نملك الا أن نكتب عن سميحه متجاوزين عن ثمن هذا الاعلان المجانى .. ولكن الواقع أن سميحه تستحق هذه الدعاية التى نتطوع بها فقد تفوقت فى هذا الفيلم — غناء وتمثيلا — تفوقا باهرا واجتازت الامتحان بنجاح عظيم . والانصاف يحتم علينا أن نتقدم بالتهنئة

البقية ص ٤٥

رسالة خاصة

من الاتحاد النسائي العالمي
بواشنطن
الى بنت النيل

عزيزتي

ان التعاون الثقافي بيننا ليدفعني الى أن أنبهكم الى الدور الهام الذي يلعبه تيودور دريزر في الادب الامريكي عامة وفي صناعة السينما خاصة وأضرب لذلك مثلا قصة فيلم « مكان تحت الشمس » التي أخذتها شركة برامونت عن كتابه (مأساة أمريكية)

وقصته هذه قصة اجتماعية تروى لنا مأساة مظلمة لشاب فقير يتضح له أن الفتاة التي كان يعبدها من بعيد ليست من طبقته الاجتماعية وليس هو في غناها ... ولكن دارت الايام وتم زواجه منها ولم يدرك خطأه الا حين وجد نفسه أسير مشاكل لا يستطيع منها فكاكا ... !!

وان الذين قرأوا القصة ليؤكدون أنها غير غذاء للعقول المفكرة ، وأن مشاكلها جديرة باهتمام الاجتماعيين اذ أنها تبين أن غالبا ما يقود الضعف وفقدان الطمأنينة التي تسببها في بعض الاحوال الجيزات المبكرة والتدليل الابوي والوسط الذي يعيش فيه الانسان الى أخطاء لا يمكن اصلاحها وقد تذوب فيها الحياة .

واني بعد أن قرأت القصة وشاهدت الفيلم الذي يروى تلك القصة في أمانة ووجدت أن جميع ممثلي الفيلم وأخص منهم منتجمري كليفت واليزابيث تايلر وشيلي ونترز قد بذلوا مجهودا جبارا في سبيل الاندماج في أدوارهم وحينئذ تأكدت ان مثل تلك الدراسة الاخلاقية الواقعية لا يمكن أن تظهر روعتها الا اذا اندمج الممثلون في أدوارهم .

هذا وقد أكدت لي تلك القصة الضرورة التي لا غنى عنها والحقيقة الخالدة في أن الشخصية يجب أن تبنى على أسس قوية من المبادىء والحياة المستقيمة .

ويسرني أن أذكر أنه قد شاهد هذا الفيلم خمسة آلاف سيدة من أعضاء اتحادنا . واني لاود من قلبي أن تشاهدي هذا الفيلم وتحكمي عليه بنفسك بصفتك قيمة على الحركة النسائية في مصر تبغي معالجة مشاكل وطنها الاجتماعية .

وتقبلي تحيات المخلصة

(امضاء)

مسز دين جراي ادواردز

انوار المدينة

بقية المنشور ص ٤٤

الى القائدين اللذين يرجع اليهما الفضل في نجاح سميحة وتفوقها وهما منتج الفيلم جبرائيل تلحمي ومخرجه احمد كامل مرسي .

وسيقدم محمد فوزي في العيد ثاني أفلامه الملونة « نهاية قصة » ويضطلع ببطولته محمد فوزي ومديحة يسري وهو الفيلم الذي أنقذ من حريق ستوديو مصر .. وسيقدم أنور وجدي فيلم « شباك حبيبي » الذي يشترك في تمثيله مع أنور وجدي نور الهدى وأخيرا وليس اخرا فيلم فريد الاطرش « تعالى سلم » الذي يتقاسم بطولته مع ساميه جمال .

« ميم »

نداء له صداه

ذات يوم كنت أشعر بخيبة أمل كبيرة اذ أنى كنت أتلفت حولى فلا أجد سوى قصة أو قصتين لهما المغزى الذى به نستطيع أن نعلم الشعب ونرتقى به ويومها نادينا بل بحت صوتنا وجف المداد من القلم كل هذا فى سبيل أن نحظى من منتجينا بفيلم يشرف صناعة السينما فى مصر ولكن لم نسمع وقتها لصيحتنا أى صدى ...

وليس معنى هذا أن سوقنا قد أقفرت من الفيلم النظيف فقد شاهدنا فى الموسم السابق عدة أفلام نقر لها بالقوة والروعة نذكر منها على سبيل المثال فيلم (بابا أمين) الذى أنتجته شركة أفلام مبازيم فهذا الفيلم فى الواقع كان صورة رائعة لمجهود شباب آمنوا بحق بنى وطنهم عليهم فاعتنوا بما يقدمونه للجمهور وقد شاهدنا فى هذا الفيلم صورة نظيفة من صور الحيل السينمائية التى لم أشاهدها متقنة فى فيلم اخر كما شاهدتها فى هذا الفيلم كما ان موضوع الفيلم كان ممتازا له قيمته وخلاصة القول انه كان فيلما كاملا من جميع نواحيه وانى أعتقد أنه سيكون من الافلام التى ستفوز فى المسابقة التى ستقيمها وزارة الشئون بين أفلام الموسم السابق .

هذا مثال من الموسم الماضى ، أما فى هذا الموسم الذى أعتبره قد بدأ مبكرا فقد شاهدنا الى الان فيلمين وهما (الحب فى خطر) ، ذلك الفيلم الذى رفع رأس مصر فى سوق الافلام الملونة والذى يبدو أنه قد صرف عليه بسخاء وهذا الفيلم استعراضى لا نطالبه بفكرة ضخمة . أما الفيلم الثانى فهو فيلم (ادم وحواء) الذى قدمه لنا حسين صدقى وقد عولجت فى هذا الفيلم مشكلة اجتماعية ضخمة أقصد بها مشكلة المرأة والرجل . وقد سمعت كثيرين يقولون أن فى فكرة الفيلم بعض التطرف .. واذا علم هؤلاء أن فكرة الفيلم هى من وضع الاستاذ حسين صدقى فانهم لا بد أن يلتمسوا لهذا التطرف العذر اذ أن حسين صدقى من أسرة محافظة .. ومحافظة جدا حتى أن البعض يتهمونه بالرجعية . ولكن مهما تكن ميوله ومهما تكن آراؤه فى معالجة الفكرة فانه ليس للمفترض أن يؤاخذه عليها اذ أن لكل شخص الحرية التامة فى أن يعرض آراءه فى الحياة وله الحق فى أن يعلنها ويدافع عنها طالما هو مقتنع بها وطالما كانت لديه الحجج التى تؤيد رأيه . ثم انه بعد هذا له لحق فى أن يعرض آراءه بشتى السبل سواء عن طريق السينما أو عن طريق الكتابة أو غير ذلك من طرق العرض وللناس بعد هذا أن يتبعوا آراءه أو يعرضوا عنها .

فتحى محمد عبده

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


الكولونيا المفضلة
HASSAN
CHABRAWICHI
كولونيا
حسن
الشبراويشي
بمصر
EAU DE COLOGNE
HASSAN
EL
CHABRAWICHI
LE CAIRE
انتاج
حسن الشبراويشي
تجدونها في جميع المحلات الكبرى والصيدليات
س.ت ٧٦٢٥٥


جنرال GE الكتريك
U.S.A.
اشتر الأفضل..
جنرال GE الكتريك
U.S.A.
ثلاجات منزلية وتجارية
اجهزة تكييف الهواء
أجهزة تبريد
أعمال الإضاءة الحديثة
مبردات للمياه
أدوات كهربائية منزلية
٢,٧٠٠,٠٠٠
ثلاجة جنرال الكتريك تستعمل
بنجاح منذ عشر سنوات
الموزعون المعتمدون للقطر المصري
شركة إيسترن للكهرباء
٣٣ شارع عبد الخالق ثروت باشا ت ٧٨٠٦٠ بالقاهرة
وتباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر
SPMO